

GUIDE PRATIQUE | CULPABILITÉ DES AIDANTS

Journal de culpabilité de l'aidant : un exercice en 10 minutes

Distinguez les faits, les exigences que vous vous imposez et vos besoins réels grâce à une trame simple et réutilisable.

MEDIWALK®

Des repères clairs pour mieux accompagner au quotidien.

<https://www.mediwalk.fr/journal-culpabilite-aidant.html>

Mediwalk - Protéger, rassurer et relier.

Sommaire

Retrouvez les étapes et repères essentiels de ce guide.

Dans ce guide	3
1. Décrire uniquement les faits	3
2. Noter la pensée culpabilisante	3
3. Identifier le besoin derrière l'émotion	4
4. Choisir la plus petite action utile	4
La fiche à recopier	4
Continuer le dossier	5
Questions fréquentes	5
Sources	5
À propos de ce guide	6

Dans ce guide

Écrire quelques lignes aide à ralentir l'autocritique et à transformer une émotion floue en informations utiles. Cet outil n'est ni un diagnostic ni un remplacement d'un accompagnement psychologique.

Dossier culpabilité

Cette page fait partie d'un ensemble de repères complémentaires. La page centrale présente les causes et les premières pistes d'action.

1. Décrire uniquement les faits

Écrivez ce qu'une caméra aurait enregistré, sans jugement : « Je n'ai pas répondu au troisième appel à 22 h » plutôt que « Je suis égoïste ». Une phrase suffit.

2. Noter la pensée culpabilisante

Complétez : « Je me dis que je devrais... » ou « J'ai peur que cela signifie... ». Repérez les mots toujours, jamais, tout ou seul, qui signalent souvent une exigence impossible.

3. Identifier le besoin derrière l'émotion

La culpabilité peut signaler un besoin de réparer, d'être rassuré, de dormir, d'obtenir une information ou de partager une responsabilité. Nommez un besoin concret plutôt qu'un défaut personnel.

4. Choisir la plus petite action utile

Exemples : rappeler demain, présenter une excuse précise, demander deux heures de relais, prendre un rendez-vous médical ou décider qu'aucune réparation n'est nécessaire.

La fiche à recopier

Date et situation / Faits observables / Pensée automatique / Émotion de 0 à 10 / Besoin / Action réaliste / Personne ou service à contacter. Relisez le journal chaque semaine pour repérer les situations répétitives.

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

Comprendre la culpabilité de l'aidant

[Voir le guide complémentaire](#)

Dire non et poser ses limites

[Voir le guide complémentaire](#)

Questions fréquentes

Combien de temps faut-il écrire ?

Cinq à dix minutes suffisent. Le but est d'obtenir un repère utilisable, pas de produire un texte parfait.

Dois-je contester toutes mes pensées ?

Non. Certaines signalent une réparation utile ; d'autres reflètent une exigence irréaliste. Comparez toujours la pensée aux faits.

Quand parler à un professionnel ?

Si la culpabilité devient envahissante, s'accompagne d'angoisse, de dépression, d'idées noires ou empêche le quotidien, demandez rapidement un avis médical.

Sources

Épuisement de l'aidant : à qui s'adresser ? : [consulter la source officielle](#).

Répit des aidants - recommandations de la HAS : [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](#)