GUIDE PRATIQUE · PRÉVENTION DES CHUTES

Peur de tomber et syndrome post-chute : accompagner la reprise

La peur de retomber est fréquente et légitime. Mal accompagnée, elle enferme ; bien accompagnée, elle se dépasse.

Dans ce guide : les repères de la page en ligne, des situations concrètes, des questions fréquentes, des outils à imprimer et une fiche personnelle.

MEDIWALK® · 229 rue Solférino, 59000 Lille · 09 72 45 93 15 · www.mediwalk.fr · Édition du 8 novembre 2026

Sommaire

Repères, outils pratiques et fiche personnelle à compléter.

Sources et version en ligne 2
L'essentiel 3
Qu'appelle-t-on syndrome post-chute ? 3
Les signes à repérer 3
Ce que les professionnels proposent 3
Accompagner la reprise au quotidien 4
Ce qu'il vaut mieux éviter 4
La peur de l'aidant aussi 4
Outil : Mon échelle de reprise 4
Questions fréquentes 5
Exemple : retrouver le chemin du marché 5
Ma fiche personnelle 6
Pour poursuivre 6

Sources et version en ligne

- HAS : prévention des chutes accidentelles chez la personne âgée, recommandations
- HAS : activité physique chez la personne âgée à risque de chute, synthèse (2024)
- Lire la page correspondante sur Mediwalk

Édition enrichie · 8 novembre 2026

L’essentiel

Après une chute, beaucoup de personnes âgées réduisent leurs déplacements par peur de retomber. Ce repli fait perdre de la force et de l’équilibre et peut, paradoxalement, augmenter le risque d’une nouvelle chute.

Qu’appelle-t-on syndrome post-chute ?

Le syndrome post-chute associe une peur intense de tomber, des troubles de la marche (marche à petits pas, recherche constante d’appui, tendance à se pencher en arrière) et une réduction des activités. Il peut survenir même après une chute sans blessure, en particulier lorsque la personne est restée longtemps au sol.

Il demande une prise en charge rapide : rééducation et accompagnement psychologique et social. Signalez-le au médecin sans attendre.

Les signes à repérer

- refus de sortir, de se doucher ou de monter l’escalier ;
- marche très prudente, accrochée aux meubles ou à l’aidant ;
- demande d’être accompagné pour des gestes autrefois faits seul ;
- angoisse, tristesse, sommeil perturbé ;
- temps passé assis ou couché qui augmente.

Ce que les professionnels proposent

Médecin

Recherche la cause de la chute, évalue l’état général, prescrit la rééducation.

Kinésithérapeute

Travail de l’équilibre, de la marche et apprentissage du relever du sol.

Ergothérapeute

Adapte le logement et les gestes pour sécuriser sans enfermer.

Soutien psychologique

Aide à verbaliser la peur et à reprendre confiance pas à pas.

Accompagner la reprise au quotidien

La reprise de confiance se construit par petites étapes réussies.

1. Fixez de petits objectifs choisis ensemble : aller jusqu'à la boîte aux lettres, refaire une course.
2. Commencez dans un cadre rassurant, à un moment où il est en forme.
3. Restez à côté plutôt que de tenir le bras en permanence.
4. Valorisez chaque réussite.
5. Sécurisez ce qui inquiète : éclairage, barres, chaussures, moyen d'alerte.

Savoir qu'il pourra appeler à l'aide en cas de chute rassure souvent : un téléphone toujours à portée ou un dispositif porté sur soi peut aider à ressortir. Les idées d'activité sont dans équilibre et activité physique.

Ce qu'il vaut mieux éviter

- faire à sa place « pour aller plus vite » ;
- interdire les sorties ou l'escalier sans avis professionnel ;
- minimiser la peur (« mais non, tu ne vas pas tomber ») ;
- dramatiser chaque déséquilibre devant lui.

La peur de l'aidant aussi

Après une chute, l'aidant a souvent peur lui aussi, et cette inquiétude peut se transmettre. Partager la vigilance, savoir comment réagir et disposer d'un moyen d'alerte permettent de laisser davantage d'autonomie. Si la charge devient lourde, pensez aux solutions de répit pour les aidants.

Outil : Mon échelle de reprise

Étape	Objectif	Date	Réussi ?
1			
2			
3			
4			
5			
6			

7			
8			

Commencez par l'étape la plus facile. Passez à la suivante quand la précédente est faite sans appréhension.

Questions fréquentes

La peur de tomber est-elle normale après une chute ?

Oui, elle est fréquente. Elle devient un problème quand elle réduit fortement les activités ; il faut alors en parler au médecin.

Le syndrome post-chute peut-il survenir sans blessure ?

Oui. Il peut apparaître après une chute bénigne, surtout si la personne est restée longtemps au sol.

Combien de temps dure la reprise de confiance ?

C'est variable. Une prise en charge précoce et des progrès par petites étapes aident.

Faut-il interdire l'escalier après une chute ?

Pas sans avis professionnel. Une rampe, de l'éclairage et un entraînement peuvent permettre de le garder.

Un moyen d'alerte peut-il rassurer ?

Souvent oui : savoir qu'on pourra appeler aide à oser se déplacer. Il ne remplace pas la rééducation.

Qui prescrit la rééducation ?

Le médecin traitant prescrit les séances de kinésithérapie, prises en charge selon les règles habituelles.

Comment aider sans infantiliser ?

Proposer, accompagner à côté, valoriser les réussites et laisser faire ce qui est possible en sécurité.

Exemple : retrouver le chemin du marché

Exemple illustratif : après une chute sur le trottoir, Monsieur ne sort plus. Avec le kinésithérapeute, il s'entraîne à marcher puis à se relever. Sa fille l'accompagne d'abord jusqu'au coin de la rue, puis jusqu'au marché. Il porte désormais un bouton d'appel, ce qui le rassure pour ressortir seul.

Ma fiche personnelle

Une fiche à compléter avant votre prochain échange avec un professionnel. Notez seulement les informations nécessaires et conservez ce document de manière confidentielle.

Les activités abandonnées depuis la chute

Le premier petit objectif choisi ensemble

Les professionnels à solliciter

Ce qui rassure votre proche

À garder en tête
Les exemples de ce guide sont illustratifs. Adaptez les propositions à la personne et aux consignes des professionnels. En cas de chute avec douleur, choc à la tête, confusion ou impossibilité de se relever, appelez le 15 ou le 112.

Pour poursuivre

- Revenir au dossier Prévention des chutes
- Entretenir l'équilibre au quotidien
- Savoir réagir après une chute

Mediwalk® · 229 rue Solférino, 59000 Lille · 09 72 45 93 15 · Tous les guides Le Mag 100 % aidants