GUIDE PRATIQUE | ÉPUISEMENT DE L’AIDANT

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

La prévention vaut mieux que la rupture. Un plan simple, écrit et révisable aide à tenir dans la durée sans attendre d'être à bout.

MEDIWALK® - LE MAG 100 % AIDANTS

Version enrichie - octobre 2026

Sommaire

Repères, démarches concrètes et fiche personnelle à compléter.

Un plan utile commence par vos limites réelles 3

Comment dessiner la semaine sans oublier les nuits ? 3

À quoi ressemble un engagement suffisamment précis ? 3

Quel plan de secours prévoir si un intervenant annule ? 4

Quand faut-il revoir le plan ? 4

Questions fréquentes 4

Sources et version en ligne 5

Ma fiche personnelle 6

Pour poursuivre 6

Édition enrichie - 19 octobre 2026

Un plan utile commence par vos limites réelles

Prévenir l’épuisement de l’aidant ne consiste pas à remplir chaque heure d’un planning. Il s’agit de repérer les besoins de votre proche, ce que vous pouvez assurer et les moments qui nécessitent un autre relais. Votre sommeil et vos soins doivent apparaître dans ce plan.

Une feuille peut suffire. Le plan doit être compréhensible par les personnes qui participent et révisable lorsque les besoins changent. S’il exige que vous soyez disponible à tout moment pour fonctionner, il ne vous protège pas encore.

Comment dessiner la semaine sans oublier les nuits ?

Inscrivez les moments où une aide est nécessaire : repas, toilette, sorties, soins, soirées et nuits. Ajoutez les rendez-vous et les tâches de coordination. Distinguez les passages confirmés des possibilités encore à vérifier.

- Besoin ou créneau concerné.
- Personne ou service responsable.
- Informations nécessaires et moyen de contact.
- Remplaçant prévu en cas d’absence.
- Coût et financement à confirmer, si nécessaire.

Choisissez ensuite un premier créneau réellement protégé pour vous. Il peut être court ; il doit surtout être défini et couvert par une réponse adaptée aux besoins du proche.

À quoi ressemble un engagement suffisamment précis ?

Exemple illustratif : « mardi, mon frère gère les courses, du relevé des besoins à la livraison » définit une responsabilité. « Il m’aidera davantage » exprime une intention, mais ne vous permet pas d’arrêter d’y penser. Pour une présence, indiquez aussi l’horaire et ce que le remplaçant doit connaître.

Ne confiez pas un soin ou un geste technique à une personne qui n’a pas les compétences nécessaires. Les interventions professionnelles et les aides familiales sont complémentaires, avec des rôles à préciser.

Si une personne vous aide à distance, elle peut suivre un dossier ou rechercher un service jusqu’à une réponse concrète. Demandez qu’elle vous transmette une synthèse utile plutôt que tous les messages reçus.

Quel plan de secours prévoir si un intervenant annule ?

Demandez au service comment les remplacements sont organisés et qui appeler si la visite n'a pas lieu. Pour les relais familiaux, prévoyez un second contact et dites clairement ce qui ne peut pas rester sans réponse.

Regroupez les informations indispensables dans un support accessible aux personnes autorisées : contacts utiles, habitudes, organisation des soins et consignes transmises par les professionnels. Respectez la confidentialité et tenez ces informations à jour.

Les outils d'alerte peuvent compléter l'organisation, mais un équipement ne remplace pas une personne lorsqu'une présence est nécessaire. Vérifiez qui reçoit le signal et qui peut agir avant de compter sur lui pour libérer un créneau.

Quand faut-il revoir le plan ?

Faites un point après une hospitalisation, une chute, un changement des besoins, un départ d'intervenant ou une fatigue inhabituelle. Au quotidien, demandez-vous si le repos prévu a réellement eu lieu. Un créneau annulé chaque semaine ne peut plus être considéré comme un répit assuré.

Prévoyez aussi un échange court à un rythme compatible avec votre situation : qu'est-ce qui fonctionne, qu'est-ce qui reste à votre charge et quelle modification tester ? Évitez d'ajouter une réunion lourde à une organisation déjà difficile.

Si votre santé se dégrade malgré le plan, demandez une consultation et une réévaluation des relais. La prévention ne garantit pas d'éviter tout épuisement ; elle doit permettre de repérer plus tôt les limites et d'agir sans tout faire reposer sur vous.

Questions fréquentes

Faut-il un relais chaque jour ?

La fréquence dépend des besoins de votre proche, de votre situation et des aides disponibles. Il n'existe pas de quota universel. Les moments nécessitant une présence doivent être couverts de manière adaptée.

Comment savoir si le plan fonctionne ?

Vérifiez si les relais sont effectivement assurés, si vous pouvez prendre vos soins et si vous récupérez mieux. Un tableau rempli ne suffit pas si les engagements ne sont pas tenus.

Que faire si le coût empêche de mettre les relais en place ?

Demandez une évaluation des aides et du reste à charge aux organismes compétents. Signalez le frein financier avant de renoncer ; ne comptez toutefois que sur les financements confirmés.

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 besoins de présence de la semaine

Mes temps de repos protégés

Le contact de secours pour chaque créneau important

La date à laquelle je refais le point

> **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

Aidant salarié : préparer ses démarches et protéger sa santé

Revenir au dossier : épuisement des aidants