

GUIDE PRATIQUE | CULPABILITÉ DES AIDANTS

Reconnaître les signes d'épuisement du proche aidant

Fatigue persistante, irritabilité, isolement ou soins personnels négligés : reconnaître tôt les alertes permet d'agir avant la rupture.

MEDIWALK®

Des repères clairs pour mieux accompagner au quotidien.

<https://www.mediwalk.fr/signes-epuisement-proche-aidant.html>

Mediwalk - Protéger, rassurer et relier.

Sommaire

Retrouvez les étapes et repères essentiels de ce guide.

Dans ce guide	3
Les signaux physiques	3
Les signaux émotionnels et cognitifs	3
Les changements dans la vie quotidienne	4
Une auto-évaluation rapide	4
Quand et qui contacter ?	4
Continuer le dossier	5
Questions fréquentes	5
Sources	5
À propos de ce guide	6

Dans ce guide

L'épuisement s'installe parfois progressivement. Il ne se résume pas à être fatigué après une journée difficile : il persiste, réduit les capacités de récupération et retentit sur la santé, la relation ou la sécurité.

Dossier culpabilité

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

Les signaux physiques

Sommeil perturbé, douleurs, maux de tête, palpitations, infections répétées, variation de poids ou rendez-vous médicaux reportés doivent inciter à faire le point avec un médecin.

Les signaux émotionnels et cognitifs

Irritabilité, angoisse, pleurs, découragement, perte d'intérêt, difficultés de concentration ou impression de fonctionner en pilote automatique peuvent accompagner la surcharge.

Les changements dans la vie quotidienne

Isolement, abandon des loisirs, conflits fréquents, erreurs inhabituelles, consommation accrue d'alcool ou de médicaments et incapacité à s'absenter sont des alertes importantes.

Une auto-évaluation rapide

Cette semaine : ai-je dormi suffisamment ? mangé correctement ? vu quelqu'un pour moi ? pu m'absenter ? demandé de l'aide ? Si plusieurs réponses sont non, programmez un échange avec un professionnel et une première solution de relais.

Quand et qui contacter ?

Contactez votre médecin traitant pour votre santé, l'équipe APA ou le point d'information local pour l'organisation, et une plateforme de répit pour explorer les relais. En cas de danger immédiat ou d'idées suicidaires, appelez les services d'urgence.

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

Droit au répit

[Voir le guide complémentaire](#)

Colère, impatience et culpabilité

[Voir le guide complémentaire](#)

Questions fréquentes

La fatigue suffit-elle à parler d'épuisement ?

Une fatigue ponctuelle est courante. Il faut surtout surveiller sa persistance, l'absence de récupération et ses conséquences sur la santé ou la sécurité.

Un médecin peut-il aider l'aidant lui-même ?

Oui. Le médecin traitant peut évaluer votre état de santé, repérer des signes d'épuisement et vous orienter.

Faut-il attendre d'être à bout pour demander du répit ?

Non. Les recommandations encouragent un repérage précoce et une réponse adaptée avant la rupture.

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](#)