LE LIVRET DES PROCHES AIDANTS

La santé de l’aidant

Prendre soin de soi quand on aide un proche.

Des repères pour préserver sa santé physique et psychologique dans la durée.



Édition Guidaidant Guadeloupe · 5 octobre 2026

SE REPÉRER

Un livret pour prendre soin de toi aussi

Quand on accompagne un proche, les journées peuvent se remplir de rendez-vous, de démarches et de gestes à faire. Sa santé compte, et la tienne aussi. Ce livret propose des repères pour remarquer la fatigue, préserver des moments de récupération et trouver du relais sans attendre d'être à bout.

Plan de lecture

Comprendre ce qui pèse : rôle d'aidant, fatigue, corps et émotions, p. 3-11.

Se donner de la marge : demandes d'aide, famille, pauses et répit, p. 12-17.

Protéger ta santé : limites, suivi, signes d'alerte et urgences, p. 18-20.

Passer à l'action : exemples, fiches et repères express, p. 21-26.

Garder des repères : mots utiles et sources, p. 27-29.

Tu peux commencer par une seule page

Tu n'as pas besoin de tout changer aujourd'hui. Choisis un point qui te parle, essaie une petite action réaliste et observe si elle t'aide. Les solutions dépendent de ta santé, de ta situation et des relais disponibles.

À garder en tête
Demander un relais, un conseil ou un rendez-vous médical n'est pas un aveu d'échec. C'est une façon de prendre au sérieux une situation qui dure.

01 / LE RÔLE

Aider un proche n’efface pas tes besoins

Être aidant peut vouloir dire accompagner aux rendez-vous, organiser le quotidien, apporter une présence, faire des démarches ou aider dans certains gestes. Ce rôle peut évoluer et prendre plus de place que prévu. Il ne fait pas disparaître tes besoins de repos, de santé, de relations et de temps personnel.

Tu n’es pas obligé de tout porter seul

La famille, les professionnels et les services ont des rôles différents. Un aidant peut partager des observations et soutenir son proche, mais il n’a pas à remplacer les soins ou les interventions qui relèvent de professionnels. Demande conseil avant d’accomplir un geste que tu ne maîtrises pas ou qui te semble dangereux. [6]

Faire le point sans se juger

- Qu’est-ce que je fais régulièrement pour mon proche ?
- Quelles tâches me prennent le plus de temps ou d’énergie ?
- Qu’est-ce que je souhaite continuer à faire moi-même ?
- Pour quoi ai-je besoin d’un relais, d’une formation ou d’un avis ?

Une question de départ
Si je devais alléger une seule chose cette semaine, laquelle me ferait le plus de bien ?

02 / LES SIGNAUX

Repérer quand la fatigue commence à s’installer

La fatigue peut se manifester dans le corps, les émotions, le sommeil ou les relations. Elle ne prend pas la même forme pour tout le monde. Une accumulation de petits changements mérite de l’attention, surtout si elle dure ou gêne ta vie quotidienne. [2][3]

Quelques signaux à observer

- Sommeil perturbé, réveils fréquents ou impression de ne jamais récupérer.
- Fatigue inhabituelle, douleurs qui persistent ou sensation d’être constamment tendu.
- Tristesse, anxiété, irritabilité, impatience ou émotions plus difficiles à contenir.
- Moins d’envie pour les activités habituelles, repli ou éloignement des proches.
- Difficulté à se concentrer, oublis, perte d’appétit ou inquiétudes qui reviennent sans cesse.
- Impression de ne plus avoir de choix, de ne pas pouvoir s’absenter ou de devoir tout surveiller.

Un seul signe ne permet pas de poser un diagnostic. Note depuis quand il est présent, ce qui l’aggrave et ce qui l’apaise. Si ces changements s’installent ou t’inquiètent, parles-en à un professionnel de santé.

Ne pas attendre d’être à bout
Tu peux demander de l’aide dès que la fatigue commence à peser. Le médecin traitant peut faire le point sur ta santé et t’orienter selon tes besoins. [2]

03 / LE CORPS

Écouter les besoins de ton corps

Les efforts répétés, les nuits interrompues, les déplacements et la tension peuvent peser sur le corps. Une douleur, un essoufflement ou un épuisement ne doivent pas être considérés automatiquement comme le prix normal de l'aide : ils peuvent avoir plusieurs causes et méritent d'être évalués s'ils persistent, s'aggravent ou te préoccupent. [1][2]

Rendre les gestes plus sûrs

- Demande aux professionnels de te montrer les gestes et les aides techniques adaptés avant un transfert ou un déplacement difficile.
- N'essaie pas de porter seul une personne si tu ne peux pas le faire en sécurité.
- Prévois un chemin dégagé, un siège stable et les objets utiles à portée, lorsque c'est possible.
- Si un geste déclenche une douleur ou une forte appréhension, arrête-toi et demande conseil.

Si tu as un problème de santé chronique, un traitement ou une limitation physique, demande un avis individualisé pour organiser l'aide. Les conseils généraux de ce livret ne remplacent pas une évaluation de ta situation.

À faire vérifier
Une douleur nouvelle, persistante ou qui limite tes gestes mérite d'être évoquée avec un professionnel. Note quand elle apparaît et ce qui l'influence.

04 / LE SOMMEIL

Quand les nuits sont trop courtes ou morcelées

Les nuits peuvent être interrompues par les besoins du proche, l'inquiétude ou l'anticipation de la journée suivante. Quand le sommeil est insuffisant, la récupération devient plus difficile. Si tes nuits sont perturbées de façon répétée, tu peux en parler à ton médecin et demander quels relais pourraient t'aider à te reposer. [1][2]

Chercher une marge réaliste

- Repère les nuits où tu es le plus sollicité et demande s'il est possible d'organiser un relais sur un créneau précis.
- Si une personne de confiance peut prendre le relais, indique-lui les informations pratiques nécessaires et l'heure de retour prévue.
- Quand le sommeil n'arrive pas, évite de t'imposer une longue liste de tâches supplémentaires.
- Note les changements du sommeil et leur retentissement pour les partager lors d'une consultation.

Une sieste ou un coucher plus tôt ne sont pas toujours possibles. L'objectif est de chercher avec les personnes compétentes une organisation qui protège aussi ton repos, plutôt que de te reprocher de ne pas récupérer.

Question à poser
« Les nuits deviennent difficiles pour moi. Quels relais ou ajustements peut-on envisager pour que je puisse dormir davantage ? »

05 / MANGER ET BOIRE

Garder une place pour tes repas

Quand le quotidien est chargé, on peut repousser un repas, oublier de boire ou manger rapidement ce qui est disponible. Le but n’est pas de suivre un programme parfait : c’est de remarquer si tes habitudes changent et de chercher une organisation qui te soutienne.

Des solutions simples à adapter

- Garde de l’eau à un endroit où tu la vois et remplis ta bouteille à un moment repère.
- Prévois quelques aliments faciles à prendre lorsque tu sais que la journée sera dense.
- Si quelqu’un propose de t’aider, demande-lui une tâche précise : apporter un repas, faire une course ou rester auprès de ton proche pendant que tu manges.
- Si ton appétit ou ton poids change, ou si manger devient difficile, parle-en à un professionnel de santé.

Les besoins nutritionnels varient selon la santé de chacun. Ce livret ne propose pas de régime. Si tu as une maladie, des contraintes alimentaires ou un traitement, demande des conseils adaptés.

Une demande concrète
« Est-ce que tu pourrais m’apporter un repas jeudi ? Je pourrai le manger pendant que tu restes avec lui. »

06 / LES PAUSES

Bouger un peu et relâcher la tension

Une pause n’a pas besoin d’être longue ni spectaculaire pour marquer une coupure dans une journée. Selon ce qui est confortable pour toi, elle peut consister à changer de pièce, marcher quelques minutes, t’étirer doucement ou rester assis au calme. Adapte toujours l’activité à ta santé et à tes capacités.

Une pause courte, sans objectif de performance

- Pose les deux pieds au sol et relâche les épaules si cela t’est confortable.
- Regarde autour de toi et nomme quelques choses que tu vois ou entends.
- Prends quelques respirations à ton rythme, sans forcer ni retenir l’air.
- Bois un peu d’eau ou ouvre une fenêtre si cela te fait du bien.
- Choisis une courte marche ou un mouvement doux uniquement si cela est adapté à ta situation.

Ces gestes ne remplacent ni un soin ni un accompagnement psychologique. Si la tension, la douleur ou l’angoisse persiste, demande un avis professionnel.

Si tu n’as que cinq minutes
Choisis une seule chose : t’asseoir, respirer tranquillement, boire, sortir sur le pas de la porte ou appeler quelqu’un. Une petite pause n’a pas à être méritée.

07 / LES ÉMOTIONS

Accueillir ce que tu ressens

On peut aimer profondément son proche et ressentir en même temps de la fatigue, de l’agacement, de la peine, de la peur ou de l’impuissance. Ces émotions ne résument pas la relation et ne prouvent pas que tu es une mauvaise personne. Elles peuvent signaler que la situation demande du soutien ou un réaménagement.

Mettre des mots sans se condamner

Essaie une phrase simple : « En ce moment, je me sens… parce que… ». Tu peux la dire à une personne de confiance, à un professionnel ou l’écrire pour préparer un rendez-vous. Tu n’as pas besoin de trouver les mots parfaits pour expliquer que c’est difficile.

Choisir le bon interlocuteur

- Un médecin peut faire le point sur ta santé physique et psychologique.
- Un professionnel qui accompagne ton proche peut t’aider à parler des difficultés pratiques.
- Un groupe ou un entretien individuel peut offrir un espace d’écoute et de partage. Les possibilités dépendent des structures et des disponibilités. [3][5]

Tu peux dire
« Je n’ai pas besoin qu’on me juge ni qu’on me donne tout de suite une solution. J’ai besoin que quelqu’un m’écoute et m’aide à faire le point. »

08 / LA CULPABILITÉ

La fatigue n’est pas une faute

Beaucoup d’aidants se reprochent de ne pas en faire assez, de vouloir partir quelques heures ou de ressentir le besoin d’être seuls. La culpabilité peut rendre plus difficile le fait de demander un relais, même lorsque la fatigue est déjà importante. [2]

Distinguer le besoin et le jugement

Avoir besoin de repos ne veut pas dire aimer moins son proche. Se ménager permet de reconnaître une limite réelle. Tu peux tenir à lui et ne pas pouvoir répondre seul à tous ses besoins, tout le temps.

Quand la culpabilité revient

- Remplace « je devrais y arriver » par « qu’est-ce qui est possible aujourd’hui ? ».
- Écris ce que tu fais déjà, même si cela te paraît devenu habituel.
- Choisis un petit besoin personnel à respecter cette semaine.
- Parle de ce sentiment à quelqu’un de confiance plutôt que de le garder pour toi.

Une phrase à garder
« Me reposer n’annule pas ce que je fais pour mon proche. Mes limites existent, même quand j’aime. »

09 / TROUVER DU SOUTIEN

Quand tu ne sais plus à qui demander

Tu n’as pas besoin de connaître le nom exact du dispositif avant de demander de l’aide. Commence par décrire ce qui se passe, ce que tu fais et le besoin le plus urgent : dormir, sortir à un rendez-vous, comprendre une démarche ou parler à quelqu’un.

Des portes d’entrée possibles

- Ton médecin traitant : faire le point sur ta santé et obtenir une orientation.
- Les professionnels qui accompagnent ton proche : expliquer les difficultés et demander des conseils d’organisation.
- La mairie ou le CCAS, un service d’information local ou une assistante sociale : être orienté vers les aides et les interlocuteurs locaux.
- Une plateforme d’accompagnement et de répit ou une association : se renseigner sur l’écoute, les activités et les possibilités de relais.
- Le Conseil départemental ou les services concernés : poser une question sur une démarche ou une aide, selon la situation. [2][6]

Les services, les critères, les délais et les disponibilités varient. Demande qui rappelle, quels documents préparer et quelle solution existe si le premier interlocuteur n’est pas disponible.

Pour ouvrir la conversation
« Je suis proche aidant et je commence à être épuisé. Je voudrais faire le point sur ma santé et connaître les relais possibles près de chez moi. »

10 / LA FAMILLE

Quand la famille ne prend pas le relais

Il arrive qu'un proche ne puisse pas aider, ne comprenne pas ce qui est demandé ou ne réponde pas. Cela peut être douloureux et isolant. Une demande vague comme « il faut m'aider plus » est parfois difficile à transformer en action. Si tu le souhaites, essaie une demande courte, limitée et précise.

Proposer une tâche définie

- « Peux-tu rester avec maman mardi de 14 h à 15 h pendant mon rendez-vous ? »
- « Peux-tu appeler le service pour demander quels papiers préparer ? »
- « Peux-tu faire les courses cette semaine et me dire avant quel jour ? »
- « Si tu ne peux pas venir, peux-tu me dire clairement quand tu seras disponible ? »

Tu n'es pas obligé de multiplier les demandes à une personne qui n'est pas disponible. Si aucun proche ne peut relayer, expose la situation aux professionnels ou à un service d'orientation : l'absence d'aide familiale est une information utile pour chercher d'autres solutions.

Protéger la relation
Parler d'une tâche concrète évite parfois de débattre de qui fait le plus. Si l'échange devient agressif, mets fin à la discussion et reprends-la plus tard, si c'est possible et sûr.

11 / DEMANDER DE L’AIDE

Dire clairement ce qui te soulagerait

Les personnes autour de toi ne voient pas toujours la charge invisible : les appels, les rendez-vous, la surveillance, la préparation et les imprévus. Nommer ce qui pèse et formuler une prochaine étape concrète peut rendre la demande plus compréhensible.

Une demande en quatre éléments

- La situation : « Les nuits sont coupées depuis plusieurs semaines. »
- L’effet sur toi : « Je ne récupère plus et je commence à faire des erreurs. »
- Le besoin : « J’ai besoin d’un relais un matin. »
- La prochaine étape : « Est-ce qu’on peut appeler ensemble le service cette semaine ? »

Tu peux aussi poser une limite

« Je ne peux pas être disponible à toute heure aujourd’hui. Je vais rappeler à 17 h. » Une limite aide à rendre ton temps visible, mais ne remplace pas une solution de sécurité si ton proche a besoin d’une surveillance immédiate.

Pour un professionnel
« Voici ce que je prends en charge, ce qui devient difficile et le relais dont j’aurais besoin. Pouvez-vous m’indiquer à qui m’adresser et ce qui est possible dans notre secteur ? »

12 / CINQ MINUTES

S’accorder un instant pour souffler

Tu peux avoir besoin d’une pause même si tu n’as pas le temps de partir ou de tout expliquer. Cinq minutes ne résolvent pas une situation lourde, mais elles peuvent constituer un premier arrêt dans une journée sans coupure.

Une courte pause, étape par étape

- Vérifie d’abord que ton proche est dans un endroit sûr pour la durée de la pause.
- Dis simplement : « Je m’assois cinq minutes, je reviens ensuite. » Si tu t’absentes de la pièce, assure-toi que la situation le permet.
- Mets le téléphone en silencieux si aucune urgence n’est attendue, ou demande à un relais de répondre.
- Choisis une activité apaisante et simple : t’asseoir, boire, respirer calmement, écouter une chanson ou regarder dehors.
- Quand tu reviens, reprends une seule chose à la fois.

Si tu ne peux pas t’éloigner en sécurité, reste à proximité et contacte une personne qui peut prendre le relais. Une pause ne doit jamais laisser une personne dépendante sans la surveillance dont elle a besoin.

Aujourd’hui
Quelle pause de cinq minutes est réellement possible ? Où ? À quel moment ? Qui peut être présent si tu dois t’éloigner ?

13 / LE RÉPIT

Le relais peut prendre plusieurs formes

Le répit peut être un relais court ou une solution organisée : présence d'un professionnel à domicile, accueil de jour, hébergement temporaire, séjour ou activité adaptée selon l'offre locale. L'objectif est de permettre à l'aidant de dégager du temps, tout en organisant l'accompagnement du proche. [4]

Avant de choisir une solution

- Explique les besoins d'aide et de surveillance de ton proche.
- Demande les horaires, le coût, les transports, les délais et les disponibilités.
- Vérifie si une visite ou une période d'essai est possible.
- Demande quelles aides financières peuvent s'appliquer et à qui déposer la demande.
- Prévois avec le service les traitements, les habitudes utiles et le contact en cas d'imprévu.

Les solutions disponibles, leur coût et leurs conditions d'accès varient. Un point d'information local, une plateforme de répit, le CCAS ou le service départemental peut aider à explorer les options. En Guadeloupe, les coordonnées de structures doivent être vérifiées directement avant de se déplacer.

Le premier pas
Demande : « Quelle solution pourrait me libérer deux heures cette semaine, et qui peut vérifier avec moi si elle convient à mon proche ? »

14 / TA SANTÉ

Garder tes propres rendez-vous

Il peut être tentant de reporter un rendez-vous personnel parce qu'il y a toujours autre chose à organiser. Pourtant, ton médecin peut t'aider à faire le point sur ta santé, tes douleurs, ton sommeil, ton humeur ou ton niveau de stress. Le portail officiel recommande de parler de sa situation d'aidant à son médecin et de ménager des pauses. [1][2]

Préparer le rendez-vous

- Note les signes qui te préoccupent et depuis quand ils sont présents.
- Indique ce qui a changé dans ton sommeil, ton appétit, ton humeur ou tes douleurs.
- Explique les tâches que tu fais et les moments où tu ne peux pas t'absenter.
- Apporte la liste de tes traitements et tes questions prioritaires.
- Demande si un suivi, un professionnel ou un relais pourrait t'aider.

Un rendez-vous ne garantit pas une solution immédiate, mais il ouvre un espace pour parler de ta situation avec un professionnel qui peut l'évaluer.

Une phrase pour commencer
« Je viens aussi parce que je suis aidant. Je me sens fatigué et j'aimerais qu'on fasse le point sur ma santé. »

15 / TA VIE

Conserver ce qui te relie aux autres

La relation d’aide peut réduire le temps consacré aux amis, aux loisirs, au travail ou aux activités qui te font du bien. Préserver un lien, même modeste, peut aider à ne pas rester seul avec tes questions. Le portail officiel conseille de conserver des temps de vie sociale et des activités personnelles. [1]

Garder un repère à toi

- Choisis une activité courte que tu aimerais maintenir, même une fois par semaine.
- Dis à une personne de confiance ce que tu peux faire et ce qui est trop compliqué en ce moment.
- Demande si un rendez-vous peut se faire par téléphone ou à un horaire compatible.
- Organise le relais avant la sortie et garde une solution de retour en cas d’imprévu.

Ce n’est pas égoïste de conserver une identité, des relations et des activités hors du rôle d’aidant. Si la situation ne laisse aucune marge, expose-le aux professionnels ou aux services d’orientation.

Un petit objectif
« Cette semaine, je garde un appel avec une amie / un moment dehors / une activité qui compte pour moi. »

16 / LES LIMITES

Tu n’as pas à assurer des soins impossibles seul

Aider peut conduire à réaliser des gestes nouveaux ou à répondre à des besoins qui changent. Il est important de distinguer la présence familiale des interventions de soins et d’aide professionnelle. Si une tâche dépasse tes capacités, tes connaissances ou ce que tu peux faire en sécurité, dis-le clairement et demande une autre organisation. [6]

Repérer une limite concrète

- Un geste te fait mal ou te fait craindre une chute.
- Tu ne peux pas quitter ton proche et tu ne dors presque plus.
- Tu dois accomplir des tâches pour lesquelles tu n’as reçu aucun conseil.
- Tu te sens en colère, paniqué ou trop épuisé pour rester calme et attentif.
- Tu n’arrives plus à maintenir tes propres soins ou tes besoins essentiels.

Nommer une limite ne détermine pas à elle seule quelle aide sera mise en place. Cela permet aux professionnels de comprendre ce qui doit être réévalué et de chercher un relais adapté.

À dire sans minimiser
« Cette tâche n’est plus possible pour moi en sécurité. Il faut que nous trouvions une autre façon de faire. »

17 / FAIRE LE POINT

Quand le mal-être ne passe pas

Une tristesse persistante, une perte d’intérêt, des inquiétudes fréquentes, des troubles du sommeil, une irritabilité, un repli, une perte d’appétit, une fatigue inhabituelle ou des idées noires doivent être pris au sérieux. Ces signes peuvent avoir différentes causes et être soulagés par un accompagnement adapté. [3]

Ne reste pas seul avec ce qui s’installe

Parle-en à ton médecin traitant, même si tu ne sais pas comment nommer ce que tu ressens. Selon tes besoins, il peut évaluer ta situation et t’orienter vers un professionnel ou une ressource adaptée. Des associations proposent aussi, selon les territoires, des entretiens individuels ou des groupes de soutien. [3][5]

Ce que tu peux préparer

- Depuis quand tu te sens ainsi et à quelle fréquence cela arrive.
- Ce que cela change dans ton sommeil, ton travail, tes relations et ta journée.
- Ce qui t’inquiète le plus maintenant.
- La personne que tu pourrais appeler ou voir après le rendez-vous.

Prends les signes au sérieux
Ce livret ne permet pas de faire un diagnostic. Un professionnel peut t’aider à comprendre ce qui se passe et à choisir les prochaines étapes.

18 / URGENCE

Quand il faut demander de l’aide tout de suite

Si toi ou ton proche êtes en danger immédiat, appelle le 15 ou le 112. Si tu as des idées suicidaires, crains de passer à l’acte ou t’inquiètes pour quelqu’un, tu peux appeler le 3114, numéro national de prévention du suicide, gratuit et disponible 24 h/24, 7 j/7 en métropole et outre-mer. [3][7]

Pendant l’appel

- Dis où tu te trouves et ce qui se passe maintenant.
- Précise si quelqu’un est blessé, en danger ou seul.
- Si parler est difficile, dis-le : le professionnel peut t’accompagner dans l’échange.
- Reste en ligne et suis les consignes données.

Tu peux appeler le 3114 pour toi ou pour une personne dont tu es inquiet. Les professionnels formés peuvent écouter, évaluer la situation et orienter vers des ressources de proximité. [7]

Garde ces numéros accessibles
15 ou 112 : danger médical immédiat. 3114 : détresse psychologique ou pensées suicidaires. Si le risque est immédiat, contacte d’abord les services d’urgence. [3][7]

19 / EXEMPLES FICTIFS

Trois situations, trois premiers pas

« Je culpabilise d’être fatiguée »
Nadia se reproche de vouloir sortir. Elle note ce qu’elle fait déjà, choisit un relais pour une heure et garde ce temps pour un rendez-vous personnel. Elle en parle ensuite à son médecin, car sa fatigue persiste.

« Je ne sais plus à qui demander »
Éric explique à l’infirmière ce qui se passe la nuit et ce qu’il n’arrive plus à faire. Il demande le nom du service qui peut évaluer les besoins et note qui doit le rappeler.

« Ma famille ne m’aide pas »
Lina demande à sa sœur une tâche précise pour un jour donné. La sœur ne peut pas venir ; Lina transmet alors aux professionnels qu’aucun relais familial n’est disponible.

« J’ai cinq minutes »
Samuel vérifie que son proche est en sécurité, prévient qu’il s’assoit un instant, boit un verre d’eau et appelle une personne de confiance pour parler du relais du lendemain.

Ces histoires sont fictives. Les solutions qui conviennent dépendent des besoins, des risques et des ressources réellement disponibles.

20 / MON BAROMÈTRE

Mes signaux et mes appuis

Cette fiche sert à remarquer les changements qui comptent pour toi. Coche seulement ce que tu souhaites. Tu peux la garder pour toi ou t’en servir pour préparer un échange avec un professionnel.

Ce que je remarque	Depuis quand / dans quelles circonstances	À qui j’en parle
Sommeil / récupération		
Humeur / inquiétudes		
Douleur / fatigue		
Repas / concentration		
Isolement / perte d’envie		

Ce qui m’aide, même un peu

_____

_____

La prochaine personne à qui j’en parle

Nom / service : _____ Quand : _____

21 / MA SEMAINE

Faire une place au repos et au suivi

Ce planning n’a pas besoin d’être rempli entièrement. Entoure une pause ou un rendez-vous que tu veux protéger, puis note qui peut prendre le relais ou quelle demande reste à faire.

Jour	Relais / aide	Ma pause	À organiser
Lun.			
Mar.			
Mer.			
Jeu.			
Ven.			
Sam.			
Dim.			

Cette semaine, mon besoin prioritaire :

_____

La personne ou le service que je contacte :

_____

22 / MON RÉSEAU

À qui demander quel type de relais ?

Complète cette fiche avec les contacts qui existent réellement dans ton entourage et ton secteur. Vérifie leur accord, leurs horaires et les modalités avant de compter sur un relais.

Personne / service	Ce que je peux demander	Coordonnées / horaire

Si la première personne ne peut pas

Autre contact : _____ Téléphone : _____

Service à appeler : _____ Date de rappel : _____

Note seulement les informations utiles et range cette fiche dans un endroit choisi. Partage-la avec les personnes concernées, avec l’accord de ton proche lorsque c’est possible.

23 / MON RENDEZ-VOUS

Préparer une consultation pour ma santé

Tu peux utiliser cette page pour rassembler les points que tu souhaites aborder. Il n’est pas nécessaire de tout raconter d’un coup.

Mon rendez-vous	À compléter
Ce qui me préoccupe	
Depuis quand / fréquence	
Ce qui change au quotidien	
Relais à demander	

Questions que je veux poser

1. _____
2. _____
3. _____

Le dire au début
« Je suis aidant et j’aimerais que nous parlions aussi de ma santé et de la fatigue que je ressens. »

24 / REPÈRES EXPRESS

Quand la journée devient trop lourde

Tu n’as pas à résoudre toute la situation dans un seul moment. Fais une première chose sûre et demande du renfort pour la suite.

1. Vérifier la sécurité
Est-ce que mon proche et moi sommes en sécurité maintenant ? Si non : appeler les secours ou une personne capable d’intervenir.

2. Faire une pause
Si la situation le permet, m’asseoir, boire ou m’éloigner un instant en prévoyant un relais.

3. Nommer le besoin
Qu’est-ce qui manque maintenant : repos, information, présence, aide à domicile, rendez-vous ou écoute ?

4. Appeler quelqu’un
Choisir une personne ou un service. Dire ce qui se passe et demander une prochaine étape précise.

En cas de danger ou de détresse
15 ou 112 pour une urgence immédiate. 3114 en cas d’idées suicidaires ou d’inquiétude pour une personne en détresse. Ces appels ne remplacent pas un suivi médical, mais permettent de chercher de l’aide sans attendre. [3][7]

25 / MOTS UTILES

Quelques mots pour demander du soutien

Proche aidant

Personne qui apporte régulièrement une aide à un proche en perte d'autonomie, malade ou en situation de handicap. Les formes d'aide varient : présence, accompagnement, démarches ou gestes du quotidien. [6]

Épuisement de l'aidant

Expression courante qui décrit une situation de fatigue ou de surcharge importante. Elle n'est pas un diagnostic posé par cette brochure ; un professionnel évalue les symptômes et leur cause.

Répit

Temps ou solution de relais qui permet à l'aidant de se dégager du temps. Les modalités, les conditions et les disponibilités dépendent des services et de la situation. [4]

Soutien psychologique

Espace d'écoute ou accompagnement proposé par un professionnel qualifié ou une structure. L'accès et les formats varient selon les services. [3][5]

Pour aller plus loin

Les sources à la fin du livret donnent des informations officielles et des points d'entrée. Vérifie directement auprès des services les coordonnées et les offres actuelles.

SOURCES / 1

Les repères utilisés

Pages consultées le 5 octobre 2026. Les conseils de ce livret sont rédigés pour Guidaidant Guadeloupe ; les ressources ci-dessous permettent de retrouver les informations officielles.

[1] Pour les personnes âgées - Préserver la santé de l'aidant

Faire le point avec son médecin, échanger avec les professionnels, se ménager des pauses et préserver des habitudes de vie.

Ouvrir la source officielle

[2] Pour les personnes âgées - Épuisement de l'aidant : à qui s'adresser ?

Signes de fatigue ou de stress et interlocuteurs possibles : médecin, point d'information, mairie, CCAS, plateforme de répit ou association.

Ouvrir la source officielle

[3] Pour les personnes âgées - Santé mentale : quand demander du soutien ?

Signes de souffrance psychologique, rôle du médecin, ressources d'écoute et numéros d'urgence.

Ouvrir la source officielle

[4] Pour les personnes âgées - Avoir du temps libre

Repères sur les solutions pouvant dégager du temps pour l'aidant et sur l'orientation vers les services locaux.

Ouvrir la source officielle

SOURCES / 2

Pour continuer la lecture

[5] France Alzheimer - Les entretiens individuels

Présentation d’un espace d’écoute et de soutien individuel proposé aux proches aidants, selon les modalités de l’association.

Ouvrir la source officielle

[6] CNSA - Les proches aidants

Rôle des proches aidants, complémentarité avec les professionnels et actions de soutien et d’information.

Ouvrir la source officielle

[7] 3114 - Numéro national de prévention du suicide

Le 3114 peut être appelé depuis la métropole et l’outre-mer par une personne en difficulté ou un proche inquiet.

Ouvrir la source officielle

Ce livret propose des repères généraux et des fiches originales. Il ne pose pas de diagnostic et ne remplace pas un avis médical ou un accompagnement adapté. Les organisations citées n’ont pas validé ce document.

Si une difficulté de santé ou une détresse psychologique t’inquiète, contacte ton médecin ou un professionnel. En cas de danger immédiat, appelle le 15 ou le 112. Pour une détresse suicidaire ou si tu t’inquiètes pour quelqu’un, le 3114 est accessible en outre-mer. [3][7]

Les services et leurs modalités peuvent évoluer. Vérifie directement les coordonnées, disponibilités et conditions d’accès auprès des organismes concernés.

Validé par le Dr Tatiana Basileu, gériatre, spécialiste des maladies d’Alzheimer et apparentées.
Ces livrets ont aussi été relus par Leila Guiriaboye, neuropsychologue spécialisée dans les maladies d’Alzheimer et apparentées.