



Proche aidant Mieux s'organiser au quotidien



Pourquoi l'organisation est importante ?

Le rôle de proche aidant demande souvent de gérer plusieurs responsabilités en même temps : rendez-vous, démarches administratives, soins, tâches du quotidien ou encore imprévus. Avec le temps, cette charge peut devenir difficile à porter mentalement. Mettre en place une organisation simple permet de réduire le stress, d'éviter les oublis et de préserver un peu d'énergie au quotidien.

Quelques conseils pratiques

Créer une routine

Avoir des horaires et des habitudes régulières aide à structurer les journées et limite la fatigue mentale liée aux imprévus.

Utiliser un carnet ou un agenda

Noter les rendez-vous, traitements, documents importants ou tâches à faire peut alléger la charge mentale et éviter de devoir tout retenir.

Prioriser l'essentiel

Certaines journées seront plus compliquées que d'autres. Il est important d'accepter que tout ne puisse pas être parfait.

Anticiper les situations importantes

Préparer à l'avance certains documents, médicaments ou affaires peut éviter du stress inutile

Accepter de déléguer

Même une petite aide peut faire la différence : courses, rendez-vous, appels administratifs ou moments de relais.

Ce qu'il faut retenir

S'organiser ne signifie pas tout contrôler parfaitement. L'objectif est surtout de simplifier le quotidien et de préserver son énergie.

