



Proche aidant

Faire face à l'isolement lorsque l'on est aidant



Un sentiment fréquent chez les aidants

Lorsqu'on accompagne un proche au quotidien, il est fréquent de mettre de côté sa vie sociale, ses loisirs ou ses habitudes. Peu à peu, un sentiment d'isolement peut apparaître. Beaucoup d'aidants ont l'impression de ne pas être compris ou de devoir gérer seuls des situations difficiles.

Pourquoi il est important de garder du lien

L'isolement peut augmenter :

- la fatigue émotionnelle
- le stress
- le découragement
- le sentiment de solitude

Maintenir des échanges avec d'autres personnes aide à se sentir soutenu et moins seul face aux difficultés.

Quelques conseils simples

Garder un contact régulier avec son entourage

Même un appel ou un message peut aider à préserver le lien social.

Accepter les moments pour soi

Prendre un café, sortir quelques minutes ou pratiquer une activité personnelle reste important.

Rejoindre des groupes de soutien

Parler avec d'autres aidants permet souvent de partager des expériences et des conseils sans jugement.

Oser exprimer ses difficultés

Dire que l'on se sent fatigué ou isolé est légitime.

Ce qu'il faut retenir

Être aidant ne devrait jamais signifier être seul. Il existe des personnes, des associations et des dispositifs pour écouter, soutenir et accompagner les aidants au quotidien.

