



Proche aidant

Reconnaître et prévenir la fatigue de l'aidant



Une fatigue souvent invisible

Les proches aidants vivent fréquemment une fatigue physique et émotionnelle importante. À force d'être attentif aux besoins d'un proche, il devient parfois difficile de prendre du repos ou même d'écouter ses propres limites.

Cette fatigue peut s'installer progressivement et conduire à un véritable épuisement.

Les signes à ne pas négliger

- sommeil perturbé
- irritabilité
- sensation de surcharge mentale
- perte de motivation
- tristesse ou découragement
- difficultés de concentration
- fatigue constante malgré le repos

Reconnaître ces signes est déjà une étape importante.

Conseils pour préserver son énergie

S'accorder des pauses

Même quelques minutes dans la journée peuvent permettre de souffler mentalement.

Accepter que l'on ne peut pas tout faire seul

Demander de l'aide n'est pas un échec. C'est souvent nécessaire pour tenir dans la durée.

Maintenir des moments personnels

Lire, marcher, écouter de la musique ou voir un proche permet de conserver un équilibre.

Parler de sa fatigue

Échanger avec un professionnel, un proche ou un groupe de soutien peut soulager le sentiment d'épuisement.

Ce qu'il faut retenir

Prendre soin de soi n'enlève rien à l'aide apportée à son proche.
Un aidant épuisé finit lui aussi par avoir besoin d'aide.

