

LE RELAIS DES AIDANTS · GUIDE OFFERT

Le Kit de survie de l'Aidant

Les 7 signes d'épuisement à ne jamais ignorer, les aides qui existent vraiment, et les gestes simples pour préserver votre énergie — par une spécialiste en gériatrie.



N. Hazil — spécialiste en gériatrie & aidante familiale

AVANT DE COMMENCER

Vous n'êtes pas seul·e.

Si vous tenez ce guide, c'est sans doute que vous accompagnez un proche âgé — un parent, un conjoint, un grand-parent. Vous vous levez la nuit, vous gérez les rendez-vous, les médicaments, les angoisses. Les vôtres et les siennes.

En tant que gériatre, j'ai vu des centaines d'aidants s'épuiser en silence — non par manque de courage, mais parce que personne ne leur avait dit *où regarder* ni *quelles portes pousser*.

Ce kit est fait pour ça : **repérer les signaux avant la rupture**, connaître les aides qui existent, et retrouver des marges concrètes. Gardez-le à portée de main. Cochez, annotez, revenez-y.

« Aider, ce n'est pas se sacrifier. C'est tenir dans la durée. Et pour tenir, il faut d'abord se préserver. »

Prenez soin de vous. Vous comptez, vous aussi. ♥

Les 7 signes d'épuisement à surveiller

Si vous cochez **3 signes ou plus**, ce n'est pas « dans votre tête » : c'est votre corps qui vous demande de lever le pied.

- ☐ **Le sommeil ne répare plus** — vous vous réveillez aussi fatigué·e qu'au coucher.
- ☐ **L'irritabilité** qui vous surprend — vous vous emportez, puis vous culpabilisez.
- ☐ **Le repli** — vous déclinez les invitations, vous vous coupez du monde.
- ☐ **Des douleurs inexpliquées** — dos, nuque, maux de tête, troubles digestifs.
- ☐ **La perte d'élan** — plus envie de ce qui vous faisait du bien.
- ☐ **Les pensées noires** ou la culpabilité envahissante — « je n'en peux plus ».
- ☐ **Les oublis et erreurs** — dans les médicaments, les rendez-vous.

À faire aujourd'hui : relisez cette liste et entourez ce qui vous ressemble. Le nommer, c'est déjà commencer à l'alléger.

5 leviers pour souffler dès cette semaine

1. Déléguer une seule tâche. Pas tout. Une. Les courses, un trajet, une lessive. Le répit commence par un premier « oui » à l'aide qu'on vous propose.

2. Protéger 20 minutes par jour rien qu'à vous. Non négociables. Une marche, un café au calme, un appel à une amie.

3. Activer le répit. Accueil de jour, relais à domicile, séjour temporaire : ces solutions existent précisément pour éviter la rupture.

4. Consulter pour vous. Vous avez le droit à votre propre médecin, votre propre suivi. Un aidant en bonne santé aide mieux et plus longtemps.

5. Rejoindre d'autres aidants. Un groupe de parole, une association, une communauté en ligne. Découvrir qu'on n'est pas seul change tout.

Votre micro-pas : choisissez UN levier ci-dessus et fixez-lui un jour cette semaine. Un seul suffit pour amorcer.

Les aides & démarches qui existent vraiment

Vous n'avez pas à tout porter ni tout payer seul-e. Voici les portes à pousser.

- **L'APA** (Allocation Personnalisée d'Autonomie) — pour financer l'aide à domicile ou l'établissement. À demander au **Conseil départemental**.
- **Le CLIC** (Centre Local d'Information et de Coordination) — votre premier interlocuteur près de chez vous : il vous oriente sur tout.
- **Le congé de proche aidant** — pour souffler sans perdre votre emploi (indemnisable sous conditions).
- **L'accueil de jour & l'hébergement temporaire** — pour offrir un vrai répit, quelques heures ou quelques jours.
- **L'assistante sociale** (mairie, hôpital, CCAS) — pour monter les dossiers et débloquer des aides.

Le bon réflexe : appelez le CLIC de votre secteur cette semaine. Un seul appel peut ouvrir plusieurs aides d'un coup.

Quand votre proche refuse l'aide

Le refus n'est presque jamais contre vous : c'est la peur de décliner, de peser, de perdre le contrôle. On ne le débloque pas en forçant.

- **Écoutez la peur** avant de proposer la solution : « Qu'est-ce qui t'inquiète, là-dedans ? »
- **Préservez le choix** : « tu préfères le lundi ou le jeudi ? » plutôt qu'une décision imposée.
- **Commencez petit**, par une tâche agréable (le ménage, les courses), pas par l'intime.
- **Changez de messenger** : la parole du médecin passe parfois mieux que la vôtre.

Numéros & ressources utiles

- **3977** — Maltraitance des personnes âgées et adultes handicapés.
- **pour-les-personnes-agees.gouv.fr** — Portail officiel (aides, annuaire, démarches).
- **Votre CLIC / CCAS** — Information et coordination locale.
- **Votre médecin traitant** — Le premier allié, pour votre proche *et* pour vous.

POUR ALLER PLUS LOIN

Vous n'avez plus à chercher seul·e.

Sur **Le Relais des Aidants**, je publie chaque semaine des conseils fiables et concrets — épuisement, Alzheimer, chutes, EHPAD, aides, sommeil... tout ce qui vous aide à accompagner *sans vous épuiser*.

3 façons de rester accompagné·e :

- Lisez le guide de l'aidant : lerelaisdesaidants.com/commencer-ici
- Recevez nos conseils par e-mail (newsletter gratuite)
- Rejoignez la communauté des aidants

Prenez soin de vous. Vous le méritez. 💙

— N. Hazil, spécialiste en gériatrie & aidante familiale

lerelaisdesaidants.com

lerelaisdesaidants.com