



Le burn out chez l'aidant familial

Un mois riche en
activités

Parc Phoenix

Animation musicale autour de
Pâques

Fête de la peinture

Animation musicale avec ténor

Loisirs créatifs

Médiation animale

Centre de loisirs des Canebiers



Le dossier du mois : Le burn out chez l'aidant familial

Le burn-out des aidants familiaux est un problème qui peut résulter d'un stress quotidien et d'un manque de repos. Ce syndrome peut conduire à un épuisement intense, tant émotionnel que physique. Il est essentiel de reconnaître les signes d'alerte et de comprendre les risques associés pour trouver des solutions adaptées. Prévenir le burn-out des aidants implique souvent de surmonter les difficultés rencontrées et de maintenir un équilibre entre les responsabilités d'aidant et les besoins personnels.

Comprendre le rôle de l'aidant familial

Les aidants familiaux jouent un rôle crucial mais souvent sous-estimé dans la prise en charge des personnes dépendantes et des personnes handicapées. Ce rôle multifacette inclut bien plus que la simple assistance physique ; il englobe également un soutien émotionnel constant et une gestion des soins médicaux. Les aidants doivent souvent jongler entre leurs obligations personnelles et les besoins de leur proche en situation de dépendance, ce qui peut mener à une surcharge mentale significative.

Un sentiment de devoir auprès de leur proche âgé

Le rôle de l'aidant familial va au-delà de la gestion quotidienne, il s'agit aussi d'anticiper les besoins futurs du proche aidé et d'adapter continuellement le plan de soins. Malgré la lourdeur de ces responsabilités, de nombreux aidants ne cherchent pas d'aide pour eux-mêmes, souvent par sentiment de devoir ou par manque d'information sur les soutiens disponibles. Les aidants doivent être conscients des ressources et des réseaux de soutien qui peuvent les aider à maintenir un équilibre dans leur vie tout en prenant soin de leur proche. Des solutions comme les accueils de jour, l'aide à domicile et les associations dédiées peuvent alléger leur charge.

Une surexposition au stress

Le syndrome de l'épuisement de l'aidant, souvent comparé à un burn-out, se manifeste lorsque les responsabilités deviennent accablantes et conduisent à un mal-être à la fois physique et mental chez l'aidant. C'est le résultat d'une exposition à un stress important sans période de repos pourtant essentielle.

Culpabilité et isolement social

Avec le temps, les aidants familiaux peuvent également manifester un sentiment de forte culpabilité et se retrouver en situation d'isolement social, car leurs propres besoins et leur vie sociale passent souvent au second plan. La prise de conscience de ce syndrome et la reconnaissance des signes avant-coureurs sont cruciales pour prévenir son aggravation. Il est vital que les aidants cherchent activement du soutien et des stratégies de gestion du stress pour préserver leur santé et continuer à fournir un accompagnement adapté aux besoins de leur proche âgé en perte d'autonomie.

Le dossier du mois : Le burn out chez l'aidant familial

Identifier les indices d'épuisement chez les aidants...

Les signaux d'alarme de l'épuisement chez l'aidant sont variés et peuvent affecter tant le corps que l'esprit. Sur le plan physique, des symptômes tels que des maux de tête récurrents, une fatigue chronique et persistante malgré le repos, ou des troubles gastro-intestinaux peuvent apparaître. Ces manifestations sont souvent le reflet d'un stress intense et prolongé. Des troubles du sommeil peuvent également faire leur apparition si l'aidant est amené à assurer une garde de nuit auprès de son proche âgé.

Les signes physiques de l'épuisement chez un aidant peuvent être variés et parfois subtils. Il n'est pas rare de constater une diminution de l'efficacité au travail ou des troubles de la mémoire qui affectent la gestion quotidienne des tâches. Des symptômes physiques tels que des douleurs musculaires, une sensation de lourdeur ou des maux de dos peuvent également se manifester, reflétant la tension accumulée.

...et reconnaître l'arrivée d'une dépression

D'un point de vue émotionnel, l'épuisement se traduit par une irritabilité accrue, une sensibilité émotionnelle exacerbée et parfois des changements d'humeur fréquentes. L'aidant peut également ressentir une instabilité émotionnelle, une tristesse profonde ou des épisodes de découragement, des signes précurseurs d'une possible dépression.

Chacun de ces symptômes peut diminuer l'efficacité de l'aidant dans son rôle et nuire gravement à son bien-être, et directement à celui de son proche âgé. Reconnaître ces signes le plus tôt possible est crucial pour prendre les mesures nécessaires afin de prévenir une dégradation plus sévère de la santé de l'aidant et favoriser l'apparition d'un sentiment d'échec.

Comment éviter le burn-out en tant qu'aidant ?

Pour éviter le burn-out en tant qu'aidant, adopter des stratégies est essentiel. Il est crucial de reconnaître l'importance du repos. Planifier régulièrement des périodes de détente et de déconnexion totale permet de recharger les batteries et de prévenir l'accumulation de fatigue.

Deuxièmement, la délégation des tâches s'avère indispensable. Solliciter l'aide de professionnels ou d'autres membres de la famille peut réduire la charge globale et permettre à l'aidant de se concentrer sur ses propres besoins. Ce n'est pas facile pour un aidant d'admettre ses difficultés, synonymes d'aveu de faiblesse, et encore moins de faire appel à une aide extérieure quand il s'agit de venir en aide à un parent âgé.

Les groupes de soutien, les thérapies, la médiation, la pratique d'une activité physique, se renseigner sur les aides apportées par la CAF (le congés de proche aidant et l'AJPA), la Maison des Aidants sont autant de piste afin d'obtenir de l'aide.

ÉCHELLE DE L'AIDANT

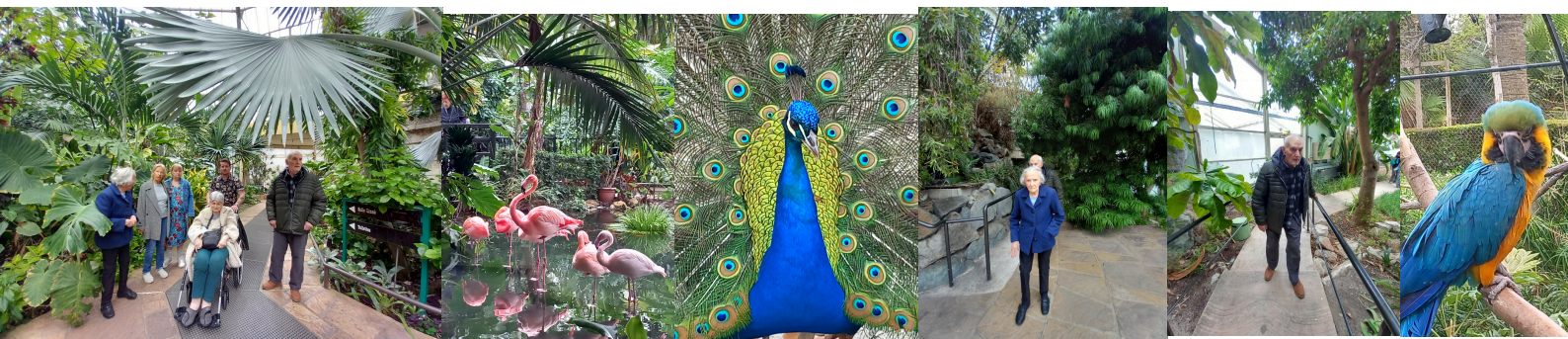
L'aide que j'apporte à mon proche est mesurée. Je sais que je peux accélérer à de l'aide si j'en ressens le besoin	● Je parviens à garder une vie sociale et professionnelle ● Ma santé et mon bien être ne sont pas impactés ● Je conserve une bonne relation avec mon proche ● Je ne me sens pas fatigué.e, déprimé.e et/ou nerveux.se ● L'aide que j'apporte à mon proche ne représente pas un poids financier ● Je me sens à l'aise avec les démarches administratives que je dois réaliser pour aider mon proche ● Je ne me sens pas dépassé.e ● Je sais que je peux compter sur mon entourage ou des tierces personnes pour me soutenir et m'apporter de l'aide
Je dois rester vigilant.e, il faut que je prenne du temps pour moi, l'aide que j'apporte à mon proche commence à avoir un impact sur ma santé et ma qualité de vie	● Le fait d'aider mon proche est une source de stress ● J'ai du mal à gérer toutes mes obligations professionnelles, sociales et familiales ● Je commence à m'isoler de mon entourage par manque de temps et d'énergie ● J'ai parfois des pensées négatives envers mon proche ● Je me sens souvent fatigué.e physiquement et moralement ● J'ai du mal à m'octroyer des moments de repos ou de détente ● Je sens que je perds le contrôle dans l'aide que j'apporte à mon proche ● Je culpabilise de confier mon proche à une tierce personne ● L'aide que j'apporte à mon proche a un impact sur mes finances
Il est nécessaire que je prenne soin de moi, je DOIS me protéger en demandant de l'aide !	● Ma vie se résume à l'aide que j'apporte à mon proche ● J'ai quitté mon travail pour m'occuper de mon proche ● Je me suis isolé.e de mon entourage ● J'ai souvent des pensées négatives envers mon proche et je me sens en colère contre lui/elle ● L'aide que j'apporte à mon proche est source de problème financier pour moi ● Ma santé se détériore mais je n'ai pas le temps de me soigner ● Je me sens déprimé.e, anxieux.se, je sens que je perds le contrôle de ma vie ● Je ne serai pas en mesure de prendre soin de mon proche encore très longtemps ● Je n'arrive pas à confier mon proche à une tierce personne, je sens que je suis le/la seul.e à pouvoir m'en occuper

Photos

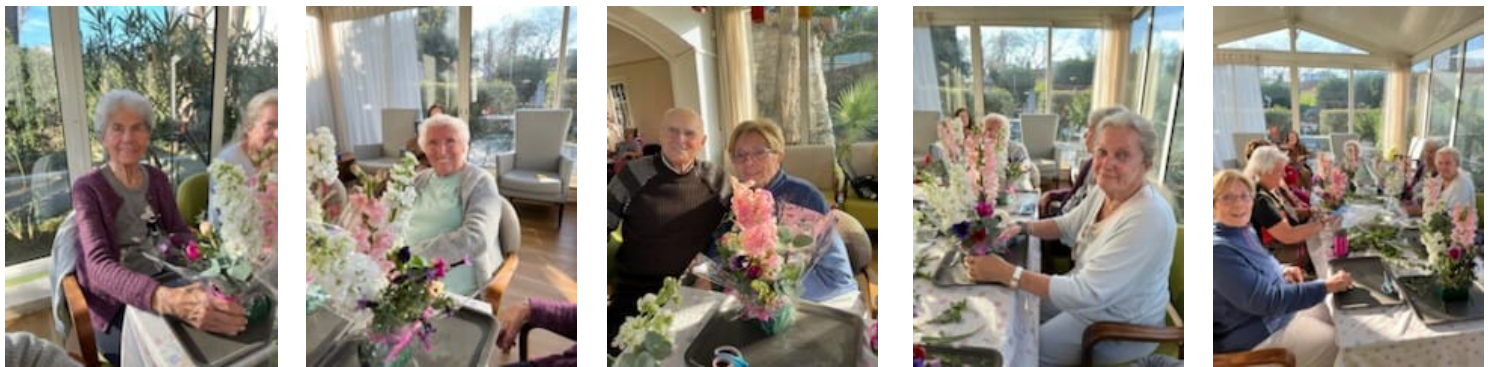
Échanges intergénérationnels



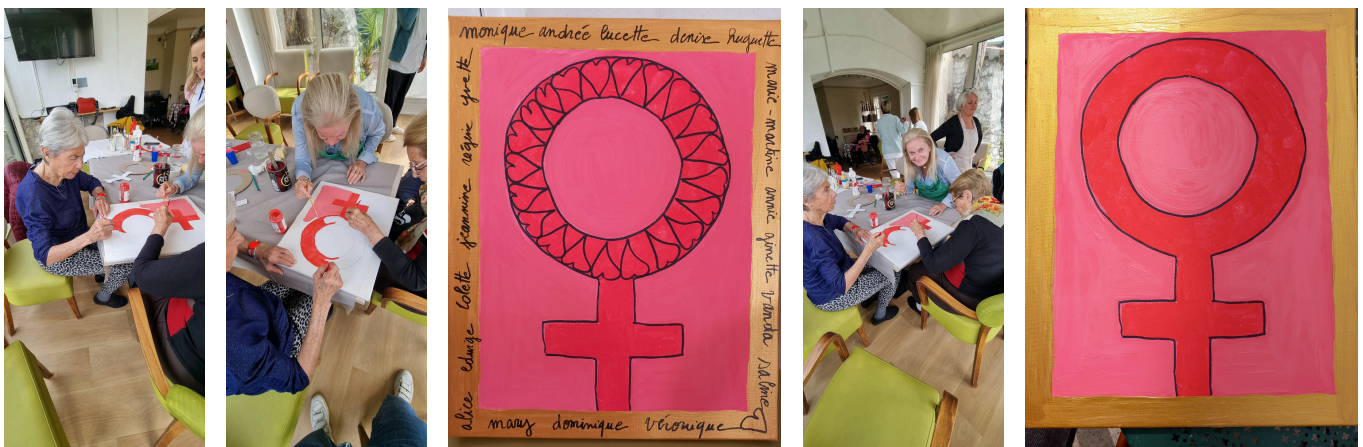
Parc Phoenix



Art floral



Concours fête de la peinture : thème les femmes



Vie institutionnelle

- La psychologue a participé à la journée éthique du 24 avril 2025, organisée par France Alzheimer 06.



Nous suivre

Retrouvez les photos de nos animations du mois d'avril ainsi que le planning des animations 2025 sur le site internet

login: Residence.stejuliette@senectis.com

mot de passe: #juliette2021!

Sur les réseaux sociaux

Tiktok



www.senectis.com

