

Journée Rhônealpine d'information sur la Sclérose en Plaques 22.11.2025

# LA FATIGUE DE L'AIDANT(E)

prévention et  
ressources

•  
Roxane Courthial – psychologue clinicienne  
Hélène Galich – neuropsychologue

**A QUEL MOMENT DEVIENT-ON AIDANT(E) ?**

# A QUEL MOMENT DEVIENT-ON AIDANT(E) ?

“Personne qui vient en aide, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou une partie des actes ou des activités de la vie quotidienne d’une personne en perte d’autonomie, du fait de l’âge, de la maladie ou d’un handicap.”

Source: [monparcourshandicap.gouv.fr](http://monparcourshandicap.gouv.fr)

→ Une relation d’aide s’ajoute à la relation initiale, avec pour objectif le maintien du bien-être de son proche

# ETRE AIDANTE(E) PEUT ENTRAINER ...

... une hausse de la charge mentale (ex: nouvelle répartition des tâches dans le foyer, + de planification, d'organisation, d'anticipation)

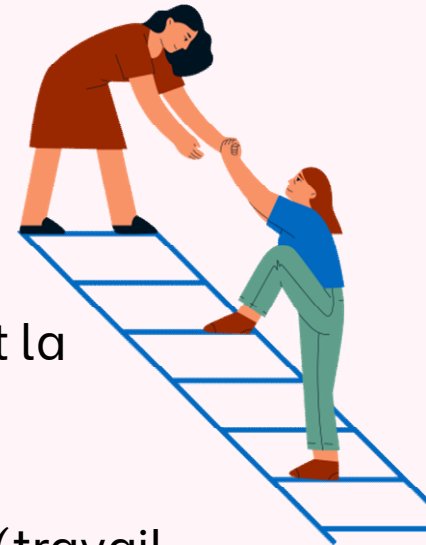
... Une attention dédiée aux besoins de son proche

...L'acquisition de nouvelles compétences (administratives, techniques etc.)

... Une confrontation à des situations inattendues (ex: symptôme empêchant la réalisation d'une activité prévue)

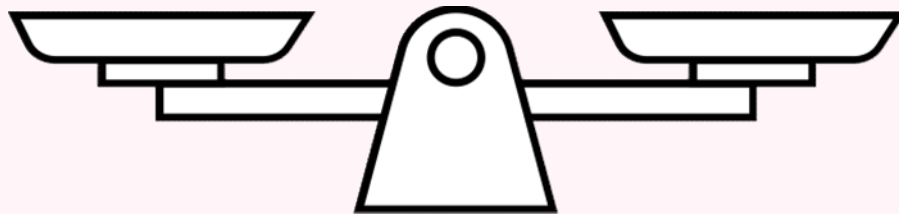
... Une adaptabilité plus ou moins compatible avec le reste de son quotidien (travail, ami(e)s, loisirs)

... Un changement des liens qui vous unissent (solidification ou fragilisation de la relation)



Ce que mon  
quotidien me  
coûte en  
énergie  
(physique,  
cognitive,  
émotionnelle)

Ce que mon  
quotidien  
m'apporte, les  
**ressources**  
que j'ai à ma  
disposition



→ Parfois, l'aide apportée se fait au  
détriment de la relation / au détriment  
de soi

- Mon entourage
- Ma qualité de vie (conditions socio-professionnelles, hygiène de vie, santé mentale)
- Les activités qui m'apportent du bien-être
- Ma personnalité, résistance au stress
- Ma capacité à communiquer, à identifier mes besoins, à demander de l'aide
- Aides extérieures
- etc...

# LES DEGRES DE LA FATIGUE

→ La fatigue est multi-dimensionnelle : psychologique, physique, cognitive, relationnelle...

## La fatigue “normale”

Se module en fonction de l'intensité des activités réalisées dans la journée, se résorbe après un temps de repos suffisant



## La fatigue excessive

Etat de fatigue persistant, souvent lié à un déséquilibre entre l'énergie dépensée et le temps de repos accordé



## L'épuisement

Sensation de fatigue extrême sans récupération possible malgré le repos

# LES SIGNES AUXQUELS IL FAUT PRETER ATTENTION

# LES SIGNES AUXQUELS IL FAUT PRETER ATTENTION

## Difficultés émotionnelles et psychologiques

Irritabilité, réactions excessives,  
indifférence, sentiment de  
culpabilité, découragement, anxiété,  
négligence de sa propre santé

## Difficultés cognitives

Du mal à se concentrer, à  
réfléchir, oublis

## Troubles physiques

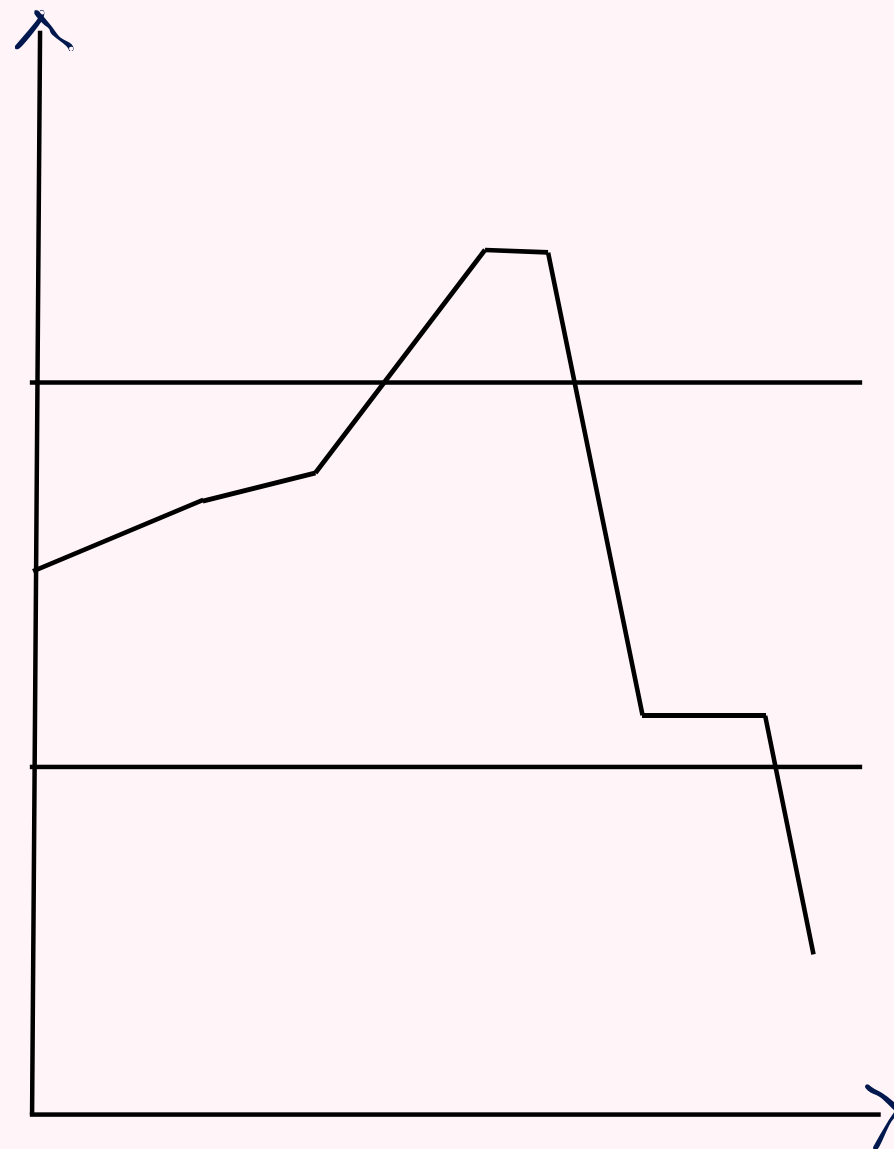
Fatigue, perturbations de  
l'appétit, du sommeil,  
propension à se blesser,  
douleurs / tensions  
musculaires, hypervigilance

## Difficultés relationnelles

Isolement social, perte  
d'empathie, sentiment de  
solitude

# FENETRE DE TOLERANCE

<b>HYPERACTIVATION</b>	<p><i>Lors d'un stress extrême, on sort de la fenêtre de tolérance vers une hyperactivation physiologique et émotionnelle</i></p> <p>ANXIÉTÉ      COLÈRE      PEUR INTENSE      PANIQUE              IRRITABILITÉ      PENSÉES ENVAHISSANTES              HYPERVIGILANCE      AGRESSIVITÉ</p>
<b>ZONE OPTIMALE</b>	<p><i>Là où nous pouvons ressentir, penser, agir de manière ajustée, avec une régulation émotionnelle efficace</i></p> <p>ATTENTION PRÉSENTE      CAPACITÉ D'ADAPTATION ET D'ACTION              ANCRAGE CORPOREL      FLEXIBILITÉ              SÉCURITÉ INTERNE      CLARTÉ MENTALE</p>
<b>HYPOACTIVATION</b>	<p><i>En cas de stress intense, le système se ferme : retrait, immobilité, figement, coupure émotionnelle</i></p> <p>DISSOCIATION      FATIGUE EXTRÊME              BROUILLARD MENTAL      ENGOURDISSEMENT ÉMOTIONNEL              ISOLEMENT      DÉCONNEXION      VIDE</p>



# COMMENT SE MAINTENIR DANS SA FENÊTRE DE TOLERANCE ?

## Mes ressources individuelles

Mon hygiène de vie,  
Ma personnalité,  
Mes loisirs etc.

## Les ressources autour de moi

Mon entourage  
Mon environnement  
socio-professionnel  
etc.

## Les ressources spécialisées

Aides professionnelles

**Besoin de soutien financier et  
aide humaine :**

?

**Besoin de compétences  
techniques :**

?

**Besoin de soutien  
relationnel et  
psychologique :**

?

# QUELLES RESSOURCES ?

## EN FONCTION DE QUEL BESOIN?

**Besoin de répit :**

?



**Besoin d'information :**

?

**Besoin de compétences techniques :**

Ateliers d'associations dédiées aux aidants

**Besoin de soutien financier et aide humaine :**  
service social local, permanences sociales, services d'aides à domicile, etc.

**Besoin de soutien relationnel et psychologique :**  
Suivi psychologique groupes de parole, café des aidants

**QUELLES RESSOURCES ?  
EN FONCTION DE QUEL BESOIN?**

**Besoin de répit :**

Séjours de répit, les vacances adaptées répit, relayage à domicile



**Besoin d'information :**  
Forums , portes ouvertes, plateformes d'informations

Le Centre Médical Germaine REVEL vous propose un **dispositif personnalisé\*** animé par des professionnels formés à l'accompagnement des aidants.

\*Programme gratuit, sur inscription et limité en nombre de participants



Vos interlocutrices

> **Christine GUIGON**

Assistante sociale

> **Aline JOY-GIRAULT**

Psychologue-Neuropsychologue

☎ 04 78 81 57 57

✉ aidants@cmgr.fr

## 📅 A vos agendas !



**Formations collectives**  
de 9h30 à 17h



**Groupes de parole**  
de 9h30 à 17h

2 dates en 2025 :

- Vendredi 6 juin
- Vendredi 7 novembre

2 dates en 2025 :

- Vendredi 13 juin
- Vendredi 14 novembre



707 Route de la Condamine | Saint-Maurice-sur-Dargoire | 69440 CHABANIERE  
☎ 04 78 81 57 57 | ✉ [contact@cmgr.fr](mailto:contact@cmgr.fr) | [www.cmgr.fr](http://www.cmgr.fr)  
SIRET 319 251 570 0011



## Accompagnement des proches aidants

Faire une pause !  
Oui... mais comment ?

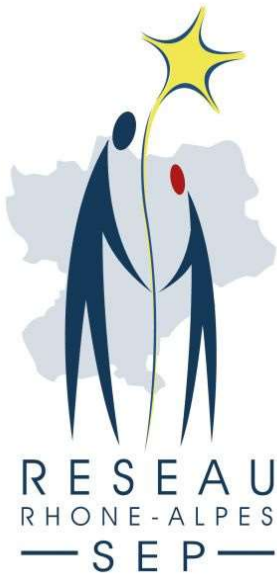
Un dispositif dédié spécifiquement aux **aidants** de la **sclérose en plaques** ou de la **maladie de Parkinson**



MAISON DE RÉPIT<sup>®</sup>  
DU RHÔNE

VOUS PRENEZ SOIN D'UN PROCHE MALADE OU EN SITUATION DE HANDICAP.

LA MAISON DE RÉPIT ACCOMPAGNE VOTRE PARCOURS D'AIDANT ET VOUS ACCUEILLE.



RESEAU  
RHONE-ALPES  
— SEP —

LES  
FEN  
OTTES

### Service de Répit et de Soutien pour les Aidants Familiaux de proches en situation de handicap

Vous souhaitez prendre du temps pour penser à vous et vous détendre ?

Vous avez besoin d'être écouté, orienté, conseillé ? D'informations ? De partager votre expérience ? D'être relayé auprès de votre proche ?

Contactez-nous  
04 28 87 04 80



50 Avenue Jean Jaurès  
69100 DECINES  
[www.fenottes-apf.fr](http://www.fenottes-apf.fr)

Vous vous occupez d'un proche fragilisé par la maladie, le handicap ou l'âge.

Comme 11 millions de Français, vous êtes un aidant.



AVEC NOS PROCHES



Info  
et orientation



Écoute  
entre aidants



Partage  
d'expériences

Appelez-nous, nous sommes passés par là.



Un numéro unique sur tout le Pas-de-Calais  
Disponible 7j/7 de 8h à 22h

Prix d'un appel local - Conversation anonyme

**03 21 21 69 99**

[www.avecnosproches.com](http://www.avecnosproches.com)



FONDATION  
FRANCE RÉPIT

**J'AIDE, JE M'ÉVALUE<sup>®</sup>**

Outil d'évaluation et de prévention du risque d'épuisement

# POUR CONCLURE

- Il est important de connaître et identifier les signes de fatigue pour les prévenir ou mettre en place des leviers qui évitent son aggravation
- Des petits changements dans le quotidien peuvent parfois suffire à soulager le stress, mais des aides professionnelles peuvent aussi s'avérer nécessaire (ponctuellement ou au long cours)
- Ne restez pas seul.e face aux difficultés, il y a toujours des choses à essayer !



**MERCI POUR VOTRE ECOUTE**

