

Livret thématique

# « *Le burn-out des aidants* »



# La notion d'aidant

Qu'est-ce qu'un proche aidant ?

La loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement reconnaît la place et le rôle des proches aidants afin de leur apporter une aide au répit grâce à un soutien à la fois psychologique et matériel.

La loi donne une définition du proche aidant d'une personne âgée en perte d'autonomie. Il s'agit :

- du conjoint,
- du partenaire avec qui la personne âgée en perte d'autonomie a conclu un pacte civil de solidarité ou son concubin,
- un parent,
- un allié ou une personne résidant avec elle ou entretenant avec elle des liens étroits et stables comme un voisin ou un ami, qui lui apporte son aide pour une partie ou la totalité des actes de la vie quotidienne de manière régulière et à titre non professionnel.

Qu'est-ce qu'un aidant professionnel ?

Il s'agit d'une personne intervenant dans le cadre de son métier au domicile de personnes âgées et/ou handicapées (enfants ou adultes). Les aidants professionnels sont des personnes diplômées et formées qui assurent des prestations afin d'assurer un maintien à domicile de la personne aidée dans les meilleures conditions possibles.

# I. Le burn-out, c'est vous, c'est moi

## 1. Le concept du burn-out



### Provenance :

Du verbe anglais « to burn out » signifiant un épuisement, un surmenage en raison d'une demande excessive d'énergie, de ressources.

### Histoire :

A l'origine, le terme de burn-out provient de l'industrie aérospatiale. Il représente une fusée qui décolle et dont le carburant vient à s'épuiser. Cela génère à la fois une surchauffe du moteur et un risque d'explosion de la fusée.

### En médecine :

Le burn-out représente l'épuisement des ressources psychiques, mentales et émotionnelle.

La personne atteinte de burn-out n'est plus capable de récupérer sur des périodes de courtes durées. Il s'agit d'un état d'épuisement général qui s'installe de façon progressive et nécessite généralement une longue période de rétablissement.

# I. Le burn-out, c'est vous, c'est moi

## 2. Les mécanismes du burn-out

Le burn-out fait partie des 7 troubles psychosociaux. Il peut être considéré comme la conséquence d'un stress chronique auquel tout individu peut être potentiellement confronté.

### Le stress chronique :

Le stress chronique découle d'une exposition prolongée et répétée à des situations faisant sécréter les hormones de stress. Ce stress est mauvais pour la santé et peut à la longue mener à l'épuisement de l'organisme.

Le stress chronique engendre différentes réactions :

- Maladies cardiaques
- Pression artérielle élevée
- Diabète type II
- Dépression

Les conséquences d'un stress de longue durée ne sont donc pas négligeables et ont un impact à la fois sur le plan physique et sur le plan mental.

## II. Il était une fois le burn out

### 1. Les caractéristiques du burn-out



#### L'épuisement émotionnel :

Les ressources et les réserves de la personne sont complètement épuisées. Cette fatigue se manifeste également sur le plan de la gestion des émotions. Du silence à la crise de larme, l'aidant n'est plus capable de fournir des efforts d'adaptation. Sur le plan physique, l'aidant se fragilise et présente d'avantage de symptômes (infections, douleurs musculaires, maux de tête persistants...).

#### La déshumanisation :

L'aidant n'est plus lui-même et ses attitudes / comportements vis-à-vis des autres se dégradent. Cette étape se traduit par un détachement émotionnel jusqu'à une totale indifférence à leur souffrance. L'aidant se repli sur lui-même et devient froid, distant, méfiant voire cynique à l'égard d'autrui

#### L'auto-dépréciation :

L'aidant fait face à un sentiment d'inutilité, il commence à douter de ses capacités et ne se sent pas efficace. Il se dévalorise, se culpabilise, ce qui génère une diminution de l'accomplissement personnel et professionnel.

## II. Il était une fois le burn out

### 2. Les causes du burn-out

Le burn-out résulte généralement d'une combinaison de facteurs :



#### Les facteurs propres à l'aidant :

- Son histoire de vie
- Le lien entretenu avec l'aidé
- Ses caractéristiques individuelles (sens du devoir poussé à l'extrême, rôle d'aidant au centre de sa vie, oubli de soi, difficulté à déléguer...)



#### Les facteurs en lien avec l'aidé :

Son comportement, sa pathologie et son évolution, son degré de dépendance...



#### Les facteurs environnementaux :

La proximité des lieux de vie (aidant/aidé), la présence d'intervenants à domicile, le réseau social de l'aidant...

## II. Il était une fois le burn out

### 3. Les symptômes du burn-out

Ce qui rend le burn-out très complexe à identifier, c'est qu'il s'installe progressivement. Les changements s'inscrivant dans le temps, ils ne sont pas nécessairement clairs ni facilement identifiables par la personne ou son entourage.

Les aidants qui se dirigent vers le burn-out ont tendance à nier ou minimiser les signaux. Lorsqu'ils consultent un médecin il est souvent trop tard.

Comment faire le diagnostic une fois que le burn-out est installé ? Le burn-out se caractérise de façon cumulative selon 5 manifestations chez l'aidant :

- Les manifestations émotionnelles



L'épuisement de l'aidant entraîne souvent une perte de contrôle et se caractérise par une humeur changeante, des peurs mal définies, des tensions nerveuses. L'aidant est irritable, tendu, hypersensible ou au contraire ne manifeste aucune émotion.

## II. Il était une fois le burn out

### 3. Les symptômes du burn-out (suite)

- Les manifestations physiques



Les manifestations physiques sont les plus fréquentes et les plus visibles : troubles du sommeil, fatigue chronique, tensions musculaires, prise ou perte soudaine de poids, maux de tête, nausées, vertiges peuvent être observés.

- Les manifestations cognitives



Le burn-out a également un impact sur les capacités de traitement de l'information de l'aidant. On constate des troubles de la concentration, des oublis, des difficultés à réaliser plusieurs tâches à la fois, à prendre des décisions,



## II. Il était une fois le burn out

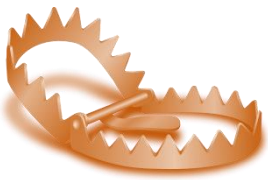
### 3. Les symptômes du burn-out (suite)

- Les manifestations comportementales



Sur le plan inter-personnel, l'aidant peut se replier sur lui, s'isoler, avoir un comportement agressif voire même violent. Il peut éprouver du ressentiment et de l'hostilité envers son entourage. Des comportements addictifs peuvent apparaître : alcool, tabac, tranquillisants, drogues...

- Les manifestations motivationnelles



Ne pouvant changer la situation dans laquelle il se trouve, l'aidant peut avoir le sentiment d'être pris au piège. Sa position d'aidant lui semble normale voire même imposée naturellement et se refuse à demander de l'aide ou trouver des solutions de répit.

# III. Et maintenant, quelles solutions ?

## 1. La prévention

### Auprès des aidants professionnels :

Le burn-out est en 2<sup>ème</sup> position dans les affections d'origine professionnelle. La HAS a publié une fiche mémo sur le syndrome d'épuisement professionnel.

Les objectifs de cette fiche mémo sont de définir le syndrome d'épuisement professionnel, d'améliorer son repérage et sa prise en charge. Ces recommandations se limitent au volet clinique du thème : l'action sur le milieu et l'organisation du travail est exclue du champ de ces recommandations. Elle est néanmoins indispensable dans une démarche de prévention du burnout.

### Auprès des aidants naturels :

Un portail d'information dédié aux personnes âgées et d'accompagnement de leurs proches à été mis en place par la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie. Il apporte toutes les informations nécessaires pour faire face à une situation de perte d'autonomie : conseils, démarches, adresses, interlocuteurs à contacter. Des articles apportent également des réponses aux besoins les plus courants à la fois des personnes âgées et des aidants.

### III. Et maintenant, quelles solutions ?

#### 2. Les actions

##### Les solutions d'information :

Il existe de nombreux sites internet dédiés aux aidants afin de les aider dans leurs démarches, les conseiller, être à leur écoute. Il existe également des points d'informations locaux, et des plateformes d'accompagnement et de répit.

##### Les solutions de prévention et de répit :

Aide à domicile

Centre d'accueil  
de jour / de nuit

Centre d'accueil  
temporaire

L'accueil familial

La halte répit  
Alzheimer

Les séjours  
vacances

##### Les solutions de soutien et d'écoute :

Cafés des  
aidants

Maisons des  
aidants

Formation

Aide  
psychologique

Groupe de  
parole

Ligne d'écoute

La situation de burn-out des aidants , qu'ils soient proches ou professionnels, touche de plus en plus de personnes en France et représente à la fois un enjeu sociétal et de santé publique.

La détection du burn-out des aidants est complexe et nécessite la mise en place d'actions de prévention mais pas seulement. Aujourd'hui il existe des solutions de soutien et de répit, mais elles restent encore méconnues des aidants.

Détecter le burn-out ?

Un changement d'attitude, un repli sur soi, un désengagement qui vous semble inhabituels sont autant de signaux d'alerte qui doivent interpeller les proches et/ou l'entourage professionnel.

Le burn-out et vous ? Faites le test en [cliquant ici](#)

L'équipe PPMV remercie tous ses partenaires qui, par le biais de leur participation aux conférences, nous permettent de créer un carrefour d'échange et de partage autour du mieux vieillir.

Pour retrouver tous nos livrets, rendez-vous sur  
[www.ppmv.fr](http://www.ppmv.fr)