



News #35 - Février 2026

Bienvenue sur ma newsletter de Février.

Ce mois-ci, je vous écris sur les **aidants**.

Nous sommes ou serons tous concernés un jour : un parent vieillissant , une personne en situation de handicap, un accidenté de la vie, un ami proche ...

Être aidant est un **engagement profond**, souvent pris par amour, par devoir, ou par nécessité.

C'est un **engagement physique** (porter, soutenir, aider à se lever, accompagner les déplacements, répéter les mêmes gestes jour après jour...) et aussi une **charge émotionnelle importante et souvent invisible** (inquiétude, responsabilité permanente, fatigue morale...).



Beaucoup d'aidants avancent **sans jamais s'autoriser** à exprimer ce qu'ils ressentent.

Avec le temps, le corps compense. Puis il se fatigue !

Le corps "mental" de l'aidant

La charge émotionnelle et mentale est ÉNORME.

De nombreux sentiments sont présents lors de ces périodes particulières de vie. **Dédouanez vous, Ils sont humains !**

Voici une liste non exhaustive de **ressentis légitimes** :

- peur de mal faire
- culpabilité de vouloir du temps pour soi
- tristesse face à l'évolution de la maladie ou du handicap
- sentiment d'isolement
- épuisement émotionnel
- colère envers la situation

*Il ne faut pas s'oublier et se faire **ACCOMPAGNER** !*

Aider l'autre ne signifie pas tout porter tout seul donc autorisez vous à être aidé aussi !!!

Quelques idées :

- 👉 parler de ses difficultés
- 👉 demander du relais quand c'est possible
- 👉 s'accorder des temps de pause
- 👉 reconnaître ses limites



Le corps "physique" de l'aidant

La tête et le corps sont évidemment liés.

Ce stress chronique amène des conséquences physiques importantes et finalement une fatigue générale.

Le corps de l'aidant est **soumis** à du stress, des gestes répétitifs, des postures contraignantes, des charges mal réparties, un sommeil peu réparateur, un manque de repos ou de pause ...

Tout ce **stress oxydatif** peut amener des douleurs articulaires et des tensions musculaires. Le corps se fatigue, s'épuise puis la tête se fatigue et s'épuise de nouveau. C'est un cercle vicieux !

" Un aidant épuisé est un aidant en difficulté."



Aider durablement, sans s'oublier

Pour prendre soin des autres, il faut d'abord prendre soin de soi !
Cela permet de rester présent, disponible et attentif à l'autre.

La **prévention** est d'autant plus importante dans ces moments de vie. C'est aussi **se donner les moyens d'accompagner son proche dans la durée.**

Quelques principes essentiels pour protéger son corps :

- 👉 apprendre à être patient
- 👉 adapter les gestes et les postures
- 👉 faire des pauses intellectuelles
- 👉 écouter son corps si douleur ou gêne

Quelques évidences à ne pas oublier :

- 👉 reconnaître ce qui est difficile
- 👉 accepter la situation
- 👉 se faire aider
- 👉 s'entourer (professionnels, proches, structures d'aide)
- 👉 préserver des moments pour soi



Votre corps, votre énergie, votre équilibre sont précieux.
N'attendez pas d'être épuisé pour demander de l'aide ! Voici un **questionnaire** pour évaluer votre fatigue.

Les professionnels de santé sont là pour vous aider !

Ostéopathe, psychologue, médecin, sophrologue, ergonome ... pour soulager les douleurs, prévenir l'épuisement, adapter les gestes du quotidien, soutenir le corps face au stress ... etc ...

Conseils pratiques

Protéger son dos

- Plier les genoux pour se baisser
- Serrer les fesses et rentrer le ventre si port de charge
- Engager les membres inférieurs
- Utiliser des aides techniques médicales

Bien dormir

- Éviter les écrans avant le coucher
- Faire de la sophrologie avant de dormir
- Noter vos préoccupations pour libérer l'esprit
- Pensez aux tisanes

Se reposer

- Faire des exercices de respiration (cohérence cardiaque)
- S'étirer doucement
- Lire

Avoir du temps pour soi

- Faire du sport
- Aller au cinéma
- Voir des amis
- Changer d'air



Se faire accompagner - Se renseigner

C'est normal d'être fatigué, triste et/ou en colère et d'avoir besoin de décharger mais ce n'est pas normal de décharger sur les autres !

Donc **trouvez un moyen de décharger** (psychologue, sport, amis ... etc ...).

Vous faites de votre mieux, dans une situation souvent complexe. Votre corps mérite attention, respect et soutien.

**Prendre soin de vous, ce n'est pas en faire moins pour l'autre.
C'est vous donner les moyens de continuer sans vous abîmer.**

L' ostéopathie comme soutien

L'ostéopathie est une discipline exclusivement **manuelle** qui vise à aider le corps humain à retrouver son **harmonie** et son **équilibre** .

Une séance d'ostéopathie peut vous aider au quotidien pour :

- avoir du temps pour soi
- soulager les douleurs existantes
- retrouver de la mobilité et du confort
- mieux récupérer physiquement
- améliorer le sommeil
- ...etc...

Si vous avez besoin d'une séance ou des conseils, venez à mon cabinet !

Prendre Rdv

En conclusion, n'oubliez pas :

Ce qui caractérise la vie, c'est le mouvement !

Ce qui caractérise l'état de santé, c'est l'équilibre !

Votre ostéopathe Diane

Coaching chez X Run

Certifiée Clinique du Coureur et rééducation Pilate

Diplômée de la méthode Kinésio Taping

Diplômée en massage énergétique



Diane Sibille Ostéopathe D.O.

47 rue Paul Bert, 92100 Boulogne Billancourt

01 46 03 65 35 - 06 09 46 38 28

diane@osteods.com

www.osteods.com