

Soulager les aidants : de quoi parle-t-on vraiment ?

15 mai 2026

Version de travail - Cahiers de Dediçi



Soulager les aidants est devenu une expression familière. Elle apparaît dans les politiques publiques, les projets associatifs, les discours institutionnels et les attentes des familles. Pourtant, derrière cette formule, il faut prendre garde à ne pas réduire le besoin réel des aidants à une simple amélioration de l'information, de l'orientation ou de l'accès aux dispositifs.

Bien sûr, les aidants ont besoin de savoir où s'adresser. Ils ont besoin de droits lisibles, de services identifiables, de réponses plus rapides, de parcours moins épuisants. Ils ont besoin que les institutions se coordonnent mieux, que les démarches soient simplifiées, que les interlocuteurs ne se renvoient pas la responsabilité. Tout cela est nécessaire. Mais cela ne suffit pas toujours à produire un véritable soulagement.

Un aidant peut recevoir un numéro de téléphone, une brochure, une adresse, une plateforme, une orientation ou une réponse administrative, et rester pourtant seul devant la situation. Il peut savoir qu'un dispositif existe, mais ne plus avoir la force de le solliciter. Il peut avoir compris les démarches, mais ne pas pouvoir les porter. Il peut être entouré de professionnels compétents, mais continuer à sentir que la continuité de la vie repose encore sur lui. Il peut être reconnu comme aidant, et rester pourtant le dernier rempart.

La question devient alors plus profonde : de quoi un aidant a-t-il besoin pour être réellement soulagé ?

Il a besoin que d'autres présences humaines puissent venir autour de la situation. Non pas seulement des institutions, non pas seulement des services, non pas seulement des solutions, mais des personnes physiques. Des proches, des voisins, des bénévoles, des citoyens, des

professionnels volontaires, capables de prendre une part, même modeste, de la charge humaine. Des personnes capables d'écouter, de comprendre, d'alerter, de relayer, d'accompagner une démarche, de soutenir une décision, de maintenir un lien, de prévenir une rupture, de rester attentives dans le temps.

C'est ici que la notion de cercle de personnes de confiance devient essentielle. Un cercle de personnes de confiance n'est pas une structure nouvelle ajoutée aux structures existantes. Ce n'est pas un service supplémentaire. Ce n'est pas un dispositif administratif de plus. C'est l'entourage humain organisé autour d'une situation de vulnérabilité, avec l'accord de la personne impliquée chaque fois que cela est possible, pour que cette personne ne soit pas seule, et pour que l'aidant ne soit pas seul à porter la continuité.

Soulager un aidant, ce n'est donc pas lui retirer brutalement sa place. Ce n'est pas décider à sa place ce qu'il doit abandonner ou conserver. C'est lui permettre de choisir ce qu'il veut continuer à faire, ce qu'il peut encore faire, ce qu'il ne veut plus faire, ce qu'il ne peut plus faire, et ce qui doit être repris par d'autres. Le soulagement véritable respecte l'aidant. Il ne le remplace pas sans lui. Il ne l'enferme pas non plus dans un rôle impossible.

Dans beaucoup de situations, l'aidant ne demande pas d'abord une grande réforme. Il demande que quelqu'un puisse venir, comprendre, tenir une présence, l'aider à organiser, l'aider à dire, l'aider à porter, l'aider à prévoir. Il demande que la personne vulnérable ne dépende pas uniquement de lui. Il demande que l'avenir ne soit pas suspendu à sa propre résistance, à sa santé, à son âge, à son énergie ou à sa disparition future.

La solidarité publique peut alors changer de profondeur. Elle ne consiste plus seulement à orienter vers des solutions. Elle consiste aussi à rendre possible une humanité de proximité, soutenue par les institutions sans être possédée par elles. Les institutions gardent un rôle majeur : elles peuvent reconnaître, sécuriser, former, soutenir, protéger, relayer et donner un cadre. Mais elles ne peuvent pas, à elles seules, remplacer la présence humaine autour de chaque situation.

C'est pourquoi la commission "Soulagement des aidants" peut ouvrir une question décisive pour l'Alsace : comment faire émerger, territoire par territoire, des personnes physiques volontaires capables de contribuer à des cercles de confiance ? Comment permettre à ces personnes de lever le doigt sans être exposées, sans être récupérées, sans être engagées au-delà de leurs possibilités ? Comment les soutenir, les former, leur donner des repères, les protéger, leur permettre d'agir et aussi de se retirer si nécessaire ?

Le soulagement des aidants commence peut-être là : lorsque l'on cesse de croire qu'un aidant sera durablement soulagé par un simple accès à l'information, et lorsque l'on accepte de chercher, autour de chaque situation, les personnes réelles qui pourront tenir un peu de présence, un peu de vigilance, un peu de relais, un peu de confiance.

Il ne s'agit pas de tout résoudre immédiatement. Il s'agit de commencer à organiser les conditions d'une présence durable. Le cercle de personnes de confiance ne se décrète pas. Il se constitue lentement. Il demande de la prudence, du temps, de la reconnaissance et de la confiance. Mais sans cette construction humaine, le soulagement des aidants risque de rester une belle intention placée sur des épaules déjà trop fatiguées.

Ce premier cahier pose donc le point de départ de toute la série : soulager les aidants, c'est permettre qu'ils ne soient plus seuls à porter la situation humaine, relationnelle et pratique d'une personne vulnérable. C'est faire en sorte que la solidarité ne soit pas seulement un

ensemble de dispositifs, mais une présence organisée autour de la personne.

Ce texte appartient à la série des Cahiers de Dediçi consacrée au soulagement des aidants en Alsace, au SPDA et à la constitution progressive de cercles de personnes de confiance.