

À trois pour dire “Je”

2021–2024

Retex

Recherche-Action DEDIÏI / PRAXIS

Restitution du 14 novembre 2024 à Mulhouse

Présentation janvier 2026

Collectivité européenne d’Alsace

CDCA Commission Soulagement des Aidants

1. Objet du présent retour

Le présent document a pour objectif de fournir à la Collectivité européenne d’Alsace un rapport socle, suffisamment complet et structuré pour être archivé, mobilisé et réutilisé :

1. comme **retour d’expérience** officiel sur la recherche-action « À trois pour dire “Je” » ;
2. comme **document de valorisation** des acteurs engagés (associations, professionnels, familles, bénévoles, partenaires) ;
3. comme **base de travail** pour des commissions thématiques, en particulier celles qui traitent du **soulagement des aidants**, de l’autonomie, du **bien vieillir**, et de la convergence des politiques publiques autour des vulnérabilités.

Ce rapport vise pas seulement à “décrire”, mais à rendre justice à l’engagement des personnes et des institutions et à ouvrir la suite.

2. Remerciements officiels et mise à l'honneur de tous les acteurs

2.1. Remerciements aux soutiens et partenaires institutionnels

Nous exprimons notre gratitude à la **Collectivité européenne d'Alsace** et à la **Fondation de France** pour leur soutien, leur attention et leur légitimation, qui ont rendu possible une recherche-action de plusieurs années, exigeante, concrète, conduite sur le terrain.

Nous souhaitons également mentionner une contribution de la Ville de Mulhouse (même modeste) : cette présence d'un acteur municipal signale l'intérêt d'un territoire pour des démarches de solidarité structurantes, au plus près de la vie quotidienne.

2.2. Remerciements aux associations participantes

Nous mettons explicitement à l'honneur les trois associations ayant accepté d'ouvrir leurs portes, d'essayer, d'ajuster, de tenir dans la durée :

- **Association Au Fil de la Vie**
- **APEI Centre Alsace**
- **Association Marguerite Sinclair**

Ces structures ont apporté l'expérimentation au plus près des réalités, là où les contraintes et la complexité ne sont pas des abstractions mais des vies, des responsabilités, des risques et des fatigues.

2.3. Remerciements aux professionnels engagés

Nous remercions les **professionnels** (directions, cadres, équipes de terrain, référents, coordinateurs) qui ont accepté de s'inscrire dans une démarche de recherche-action.

Cet engagement n'a rien d'évident : il suppose de dégager du temps, d'accepter l'observation, d'oser des formes de coopération différentes des routines, et de tenir une exigence de sens et de qualité malgré les tensions du quotidien.

2.4. Remerciements aux familles, proches et aidants

Nous exprimons un remerciement particulier aux **familles et proches aidants**.

Leur engagement est souvent invisible : il est fait de présence, d'anticipation, de vigilance, de coordination informelle, de charge mentale et d'inquiétudes sur l'avenir. Accepter une recherche-action, c'est aussi accepter d'exposer des situations sensibles, de partager des difficultés, de se rendre disponible. C'est un acte de confiance.

2.5. Remerciements aux personnes accompagnées

Au centre de ce travail, il y a les **personnes accompagnées**.

La démarche « À trois pour dire "Je" » porte une intention simple : faire en sorte que la personne ne soit pas "objet de décisions", mais qu'elle puisse **dire "Je"**, être entendue, et peser réellement sur ce

qui la concerne, dans sa vie quotidienne et son projet de vie. C'était un très grand plaisir de vous voir toutes et tous sourire.

2.6. Remerciements à l'équipe DEDIÎ, aux bénévoles et au partenaire scientifique PRAXIS

Nous remercions l'équipe DEDIÎ et les bénévoles, garants de la continuité, de la logistique, de l'animation et de la stabilité de la démarche dans le temps. Leur engagement sans compter, et leurs contributions de toutes natures pour faire aboutir ce projet.

Nous remercions PRAXIS, qui a produit des documents de restitution (rapport, synthèse, supports) rendant transmissible ce qui a été vécu et observé.

2.7. Un mot sur la période Covid

Il est important d'inscrire ce travail dans son contexte : l'expérimentation s'est déroulée en pleine période Covid (et ses suites), avec des ralentissements, des empêchements, des changements de rythme, des surcharges sur les familles et les équipes. Le fait que cette recherche-action ait pu tenir malgré cela est, en soi, un indicateur de la force collective mobilisée et de l'importance du sujet.

3. Cadre général : pourquoi cette recherche-action ?

3.1. Le constat de départ (simple et universel)

Dans les situations de vulnérabilité durable (handicap, vieillissement, perte d'autonomie, maladies chroniques, troubles neuro, etc.), le problème n'est pas seulement la vulnérabilité : c'est la **difficulté de la solidarité à s'organiser autour d'elle** de manière fiable, compréhensible et continue.

On observe souvent :

- une dispersion des acteurs et des dispositifs ;
- une surcharge pour les aidants ;
- des professionnels coincés entre contraintes et injonctions ;
- des décisions qui ne "tiennent pas" dans le temps ;
- une parole de la personne trop fragile, trop tardive, ou noyée dans la procédure.

3.2. L'intuition directrice

La démarche DEDIÎ propose de tester un principe :

Quand on stabilise une coopération de proximité autour de la personne, la qualité d'accompagnement augmente, et les effets immédiats sont le sourire des personnes, le soulagement des aidants et le sens retrouvé pour les professionnels.

La recherche-action « À trois pour dire “Je” » s’inscrit dans cette perspective, en assumant qu’il faut une méthode concrète, testée “en vrai”, sur des sites partenaires, dans le temps long.

4. Restitution du 14 novembre 2024 : un jalon public fort

La journée de restitution s’est tenue le 14 novembre 2024 à Mulhouse, avec PRAXIS, les partenaires, et les soutiens.

Elle a été marquée par la présence de la Défenseure des droits, via Madame George Pau-Langevin, Adjointe de la Défenseure des droits, en charge notamment de la lutte contre les discriminations et de la promotion de l’égalité.

Cette présence est politiquement et symboliquement importante : elle relie le sujet de l’accompagnement quotidien à celui des droits et de leur effectivité. Elle rappelle que la question n’est pas “seulement sociale” ou “seulement médico-sociale”, mais qu’elle touche à l’égalité réelle des personnes dans l’exercice de leur vie et des relations qu’il faut préserver et renforcer.

Concernant la participation : nous estimons qu’il y avait plus de 100 personnes présentes à la restitution.

5. Description synthétique de la démarche testée : « À trois pour dire “Je” »

5.1. Le cœur : la triade d’autodétermination

La démarche s’appuie sur une logique de triade (un “noyau dur”) :

1. la **personne** (celle qui vit la situation de vulnérabilité),
2. ses **défenseurs / proches** (souvent aidants),
3. les **professionnels** qui s’occupent activement de la situation (référénts, coordination, appuis).

Cette triade vise à stabiliser un espace où la personne peut dire “Je” et où les décisions prennent corps.

5.2. Les “cabanes” : un espace-temps protégé de coopération

Le terme de “cabane” désigne un espace de rencontre où l’on prend le temps de :

- écouter, comprendre, reformuler,
- clarifier les besoins réels et les priorités,
- transformer une parole fragile en décisions praticables,
- poser un fil de continuité qui traverse les contraintes et les changements.

5.3. Les ateliers de renforcement

La démarche s'appuie aussi sur des ateliers de renforcement, destinés à consolider :

- la compréhension mutuelle,
- la capacité d'expression,
- la posture de défense,
- la coopération,
- et la continuité.

6. Éléments quantitatifs

Les éléments suivants constituent des repères chiffrés utiles pour situer l'ampleur du travail.

6.1. Corpus de situations

- 26 situations (personne + défenseur + référent professionnel) constitueraient le corpus structurant de la recherche-action (repère central du retour PRAXIS).

6.2. Dispositif opérationnel déployé

- environ 30 “cabanes” réalisées,
- environ 70 personnes impliquées (tous acteurs confondus),
- 13 ateliers de renforcement conduits.

6.3. Méthodologie de recherche

- environ 50 entretiens semi-directifs,
- environ 10 focus groups,
- environ 20 entretiens approfondis.

Important : ces chiffres ont du sens ensemble. Ils montrent une démarche simultanément scientifique (méthodo), humaine (acteurs), et opérationnelle (cabanes/ateliers).

7. Éléments qualitatifs : principaux enseignements

7.1. L'effet de la coopération structurée

L'un des enseignements majeurs est qu'un espace de coopération stable transforme la dynamique :

- la personne peut exister autrement qu'à travers des dossiers ;
- les proches passent d'une solitude défensive à une coopération ;
- les professionnels peuvent faire converger leurs actions autour d'un cap partagé.

7.2. Soulagement des aidants : un indicateur immédiat

Quand la situation est portée collectivement, une partie du poids psychologique baisse :

- la charge mentale diminue,
- la peur de "tout porter seul" recule,
- et les aidants récupèrent de la respiration.

Pour la Commission "Soulagement des aidants", c'est un point central : le soulagement n'est pas une action "à côté" de l'accompagnement. Il est un résultat direct de l'amélioration de l'organisation autour de la personne.

7.3. Sens retrouvé pour les professionnels

En clarifiant la coopération et en réduisant la conflictualité, les professionnels retrouvent :

- du pouvoir d'agir,
- une cohérence dans les interventions,
- une relation plus constructive avec les familles,
- et la possibilité de tenir la durée sans épuisement moral.

7.4. Un fil rouge : rendre possible le "Je"

La démarche insiste sur les conditions concrètes qui rendent possible l'expression du "Je". Il suppose (prérequis) un environnement humain et organisationnel qui le rend possible.

8. Un retour vivant

Pour ancrer ce retour d'expérience dans une réalité immédiatement compréhensible, il est proposé d'intégrer (en annexe et/ou en projection) la vidéo de témoignage de **Manon Wavelet**, lien en annexe, décrivant son expérience de "cabane" avec sa maman et sa référente.

Ce témoignage est précieux : il montre, sans jargon, ce que la méthode produit quand elle fonctionne.

9. Handicap et “bien vieillir” : un même principe, deux champs

La recherche-action s’est déroulée dans le champ du handicap. Cependant, la logique testée est strictement transposable au champ du vieillissement et de la perte d’autonomie :

- dans les deux cas, la vulnérabilité appelle une coopération durable ;
- dans les deux cas, les aidants et proches risquent la solitude ;
- dans les deux cas, les professionnels sont exposés à la complication ;
- dans les deux cas, les dispositifs existent mais peinent à converger autour de la personne.

Dans le contexte actuel où les politiques publiques mettent en avant le “bien vieillir”, il est stratégique de tenir une ligne équilibrée :

- ne pas isoler le handicap comme un monde à part ;
- faire du retour d’expérience handicap une base de principes utile au vieillissement ;
- et chercher la convergence des solutions, dans une logique de subsidiarité.

10. Ouverture : des “triades” vers les cercles de personnes de confiance

10.1. La suite logique

La recherche-action peut être présentée comme une **première étape**.

La suite consiste à stabiliser et élargir cette logique vers des **cercles de personnes de confiance** : un entourage humain organisé, durable, identifiable, autour de la personne, qui ne dépend pas d’une seule personne (souvent l’aidant) et qui résiste aux absences, aux changements et au temps.

DEDIÎI nomme aussi cette perspective : **famille sociale étendue**.

10.2. Place de l’UDAF et de la protection des adultes

Il est important de citer l’UDAF, dont le champ (protection des majeurs, accompagnement des familles, articulation avec les dispositifs) rencontre naturellement cette question de “famille sociale étendue” :

- comment garantir qu’un cercle de confiance existe et tienne ;
- comment sécuriser la continuité ;
- comment protéger sans isoler ;
- comment articuler proche et institution dans une logique saine.

10.3. L'esprit SPDA : subsidiarité et convergence

Dans l'esprit du **Service Public Départemental de l'Autonomie (SPDA)**, l'enjeu est de rendre l'offre lisible et de faire converger les forces existantes.

La logique des cercles de personnes de confiance joue ici un rôle d'“ancrage” :

- d'abord la proximité (le cercle),
- ensuite l'articulation (les dispositifs),
- enfin la garantie (les institutions).

11. Propositions opérationnelles à la CEA

Afin que ce rapport soit utile à la CEA au-delà de l'archivage, il est proposé :

1. **Conserver le dossier complet** (rapport final + synthèse + documents + liens vidéo) comme référence pour les travaux “autonomie / aidants / bien vieillir / handicap”.
2. **Mettre en discussion** une orientation “cercles de personnes de confiance” comme levier transversal : handicap et vieillissement.

12. Annexes

Annexe 1 : [Rapport final PRAXIS / DEDIÎI \(120 pages\)](#)

Annexe 2 : [Synthèse PRAXIS \(24 pages\)](#)

Annexe 3 : [Manuel / Handbook \(mise en œuvre\)](#)

Annexe 4 : Lettres de communication : [Lettre 1](#) [Lettre 2](#)

Annexe 5 : [Page “Journée d'étude 14 11 2024”](#)

Annexe 6 : [Lien vidéo – témoignage Manon Wavelet](#)

Annexe 7 : [Journal l'Alsace](#)

Titre : Rapport officiel – Retour d'expérience de la recherche-action DEDIÎI / PRAXIS « À trois pour dire “Je” » (2021–2024) et restitution du 14 novembre 2024 à Mulhouse

Destinataire : Collectivité européenne d'Alsace (CEA) – CDCA Commission Soulagement des Aidants / Solidarité Autonomie

Émetteur : Association **DEDIÎI** – Président-fondateur : Jean-Luc LEMOINE

Partenaire scientifique : École Supérieure de Praxis Sociale (PRAXIS) – Mulhouse

Partenaires terrain (3 associations) : **Au Fil de la Vie** – **APEI Centre Alsace** – **Association Marguerite Sinclair**

Soutiens : Fondation de France – Collectivité européenne d’Alsace – Contribution de la ville de Mulhouse

Date : 23 janvier 2026

Version : V1.0 (document socle long – destiné à archivage et réutilisation)
