GUIDE PRATIQUE • AIDANTS ALZHEIMER

# Aidant Alzheimer : construire un réseau de soutien qui fonctionne

Méthode concrète pour qu’un aidant Alzheimer construise son réseau de soutien : proches, professionnels, relais, groupes de parole et plan d’urgence.

**MEDIWALK®**

Des repères clairs pour mieux accompagner au quotidien.

https://www.mediwalk.fr/aidant-alzheimer-construire-reseau-soutien.html

Mediwalk — Protéger, rassurer et relier.

# Sommaire

Repères, situations concrètes et fiche personnelle à compléter.

Sources et version en ligne . . . 2
Un réseau qui fonctionne vraiment . . . 3
Commencer par distinguer quatre besoins . . . 3
Les quatre cercles du réseau . . . 3
Le plan de sept jours pour démarrer . . . 3
Formuler une demande qui obtient une réponse . . . 4
Les signaux qui imposent plus qu’un réseau amical . . . 4
Le repère solide . . . 4
Tester un relais sans attendre une absence importante . . . 4
Partager les tâches et les informations avec discernement . . . 4
Questions fréquentes . . . 5
Exemple : une aide modeste mais confirmée . . . 6
Ma fiche personnelle . . . 6
Pour poursuivre . . . 6

## Sources et version en ligne

HAS : suivi médical des aidants

CNSA : plateformes d’accompagnement et de répit

Ministère de la Santé : comprendre les DAC

Service-Public : APA et majoration pour le répit

Lire la page correspondante sur Mediwalk

Édition enrichie - 18 octobre 2026

## Un réseau qui fonctionne vraiment

« Ne restez pas seul » est un conseil juste mais insuffisant. Un aidant a surtout besoin de savoir qui peut l'aider, pour quelle tâche, à quel moment et avec quelle solution si la première personne n'est pas disponible.

Dossier « Familles Alzheimer isolées » : cette page traite la construction concrète d'un réseau de soutien pour sortir de l'isolement. Pour la vue d'ensemble, consultez Alzheimer : pourquoi les familles se sentent encore seules, la page centrale du dossier.

## Commencer par distinguer quatre besoins

Séparez le soutien émotionnel, l'aide pratique, les réponses professionnelles et le relais d'urgence. Une sœur peut écouter sans pouvoir se déplacer ; un voisin peut apporter une clé sans connaître la maladie ; un professionnel peut évaluer sans assurer une présence quotidienne. Attendre qu'une seule personne remplisse tous les rôles entretient la solitude.

## Les quatre cercles du réseau

### Cercle 1 - mobilisables vite

Trois à cinq personnes réellement joignables (famille, voisin, ami, collègue), chacune avec une aide précise qu'elle accepte : visite courte, courses, accompagnement, appel régulier ou intervention en cas d'alerte.

### Cercle 2 - professionnels du quotidien

Médecin traitant, équipe mémoire, pharmacien, infirmier, aide à domicile, service autonomie du département : notez leur rôle, leurs horaires et la bonne façon de les contacter.

### Cercle 3 - soutien pour l'aidant

Associations locales, groupes de parole, cafés mémoire, entretiens psychologiques, formations, haltes-relais. Essayez un dispositif avant de conclure qu'il ne vous convient pas.

### Cercle 4 - relais et répit

Accueil de jour ou de nuit, hébergement temporaire, relais à domicile. Dans le cadre de l'APA, l'aide au répit doit être évaluée et inscrite au plan d'aide ; une majoration est possible sous conditions.

## Le plan de sept jours pour démarrer

Jour 1 : noter ce qui pèse le plus. Jour 2 : choisir une tâche à déléguer. Jour 3 : appeler une personne précise. Jour 4 : contacter une ressource professionnelle ou associative. Jour 5 : écrire les contacts utiles. Jour 6 : tester un petit relais. Jour 7 : vérifier ce qui a réellement diminué la charge.

## Formuler une demande qui obtient une réponse

Remplacez « j’ai besoin d’aide » par une demande limitée : « Peux-tu rester avec maman mardi de 14 h à 16 h pendant mon rendez-vous ? » ou « Peux-tu appeler le service autonomie et me transmettre la liste des documents ? ». Précisez la durée, la tâche et la date de réponse souhaitée.

## Les signaux qui imposent plus qu’un réseau amical

Une fatigue persistante, des troubles du sommeil, une anxiété importante, des problèmes de santé négligés, des idées noires ou une impossibilité d’assurer la sécurité nécessitent un avis professionnel. La HAS recommande un suivi médical dédié des aidants ; une consultation supplémentaire doit être proposée en cas de crise ou de changement important.

## Le repère solide

Un réseau existe seulement s’il fonctionne lorsque vous êtes indisponible. Testez-le : qui répond ? qui se déplace ? qui connaît les consignes ? qui possède les informations nécessaires ? Si toutes les réponses reviennent à l’aidant principal, le réseau reste à construire.

## Tester un relais sans attendre une absence importante

Commencez par une aide limitée, acceptée par la personne qui intervient : une course, un appel régulier ou une présence à une date précise. Expliquez les repères utiles pour votre proche et la manière de vous joindre selon la situation. À la fin, demandez ce qui s’est bien passé et ce qui mérite une clarification.

Ne confondez pas disponibilité affective et disponibilité pratique. Quelqu’un peut être très présent au téléphone sans pouvoir venir au domicile. Un réseau reste utile quand chacun connaît sa contribution réelle et peut dire qu’il n’est pas disponible. Préparez alors une autre possibilité plutôt que de compter sur une promesse générale.

## Partager les tâches et les informations avec discernement

Choisissez un support court : tâche, personne volontaire, date et confirmation. Évitez d’y mélanger les discussions familiales, les documents de santé et les urgences. Demandez à chaque participant de confirmer ce qu’il accepte et à quel moment prévenir s’il ne peut pas le faire.

Transmettez seulement les informations nécessaires à sa mission, dans le respect des choix de la personne accompagnée. Le proche qui apporte un repas n’a pas le même besoin d’information que le professionnel qui assure un soin. Prévoyez un point de mise à jour lorsque la situation ou les disponibilités changent.

## Questions fréquentes

### Qui appeler en premier quand je me sens seul face à Alzheimer ?

Selon votre besoin : votre médecin pour votre santé, l'équipe qui suit votre proche pour une évolution clinique, le service autonomie du département pour les aides, ou l'association France Alzheimer locale pour l'écoute, la formation et les dispositifs de soutien.

### Que faire si ma famille promet d'aider mais ne vient pas ?

Transformez les promesses en tâches datées et vérifiables. Si elles ne sont pas tenues, ne construisez pas la sécurité sur cette disponibilité et recherchez un relais professionnel ou associatif.

### Un groupe de parole convient-il à tous les aidants ?

Non. Certains préfèrent un entretien individuel, une formation ou un café mémoire. L'important est de choisir un format acceptable et de pouvoir en essayer un autre.

### Le droit au répit est-il automatique ?

Non. Dans le cadre de l'APA, le besoin doit être évalué et inscrit au plan d'aide. La majoration annuelle répond à des conditions précises ; contactez l'équipe médico-sociale du département.

### Comment savoir si mon réseau est suffisant ?

Il doit couvrir au minimum l'information, une aide pratique, un interlocuteur professionnel et une solution de remplacement. Il doit aussi fonctionner lorsque l'aidant principal est malade ou absent.

### Que faire lorsqu'une aide promise ne se concrétise pas ?

Reprenez la tâche et la date avec la personne pour vérifier sa disponibilité réelle. Si elle ne peut pas s'engager, cherchez un autre relais plutôt que de laisser une organisation incertaine.

### Faut-il créer un groupe de messagerie familial ?

Seulement si cela facilite une organisation comprise par tous. Limitez les informations sensibles, désignez la bonne personne à joindre et utilisez les procédures convenues pour les urgences.

## Exemple : une aide modeste mais confirmée

Exemple illustratif : un frère ne peut pas assurer une présence hebdomadaire mais accepte de faire une course le samedi. La famille précise la liste, l'horaire et la manière de prévenir en cas d'empêchement.

Cette contribution limitée devient utilisable parce qu'elle est confirmée. Les besoins de présence et de soins restent organisés avec d'autres relais adaptés.

## Ma fiche personnelle

Une fiche à compléter avant votre prochain échange avec le service. Notez seulement les informations nécessaires et conservez ce document de manière confidentielle.

**Une tâche précise à déléguer et sa date**

**La personne qui accepte et la confirmation obtenue**

**Les seules informations utiles à transmettre**

**Le remplacement prévu et la date du prochain bilan**

**À garder en tête**

Les exemples sont illustratifs. Adaptez les propositions à la personne et aux consignes des professionnels. Un changement brutal ou un problème de santé nécessite une réponse adaptée ; ce guide ne remplace pas les soins.

## Pour poursuivre

Préparer les rendez-vous et la coordination

Revenir au dossier Aidants Alzheimer isolés