

Colmar « Cœur à Cœur », une journée pour soutenir les aidants



Une journée des aidants marquante, au-delà du cadre scolaire. Photo fournie

JR.H. - 14 avr. 2026 à 14:25 - Temps de lecture : 2 min

« Cœur à cœur », un rendez-vous pour souffler et ne plus se sentir seul, s'est déroulé fin mars au Cercle Saint-Joseph de Colmar. Une journée des aidants qui a offert une véritable parenthèse de douceur dans des quotidiens souvent éprouvants.

Cette journée est née d'un projet entre les professionnelles [de la plateforme de répit Amaelles](#) - Aline Henninger, Morgane Ebbe et Samia Vandelle - et trois étudiantes en BTS Économie sociale et familiale (ESF), Candice, Noémie et Alexia, accompagnées de leur enseignante Amélie Quintana. Ensemble, elles ont su mobiliser des élèves de terminale, ainsi que des partenaires, pour faire vivre un projet profondément humain.

Des ateliers bien-être

Dès l'accueil, chacun se sentait attendu et reconnu : fruits au chocolat à disposition, sourires sincères et présence attentive. Tout au long de la journée, les aidants ont participé à des ateliers de bien-être (écriture, sophrologie, massage, socioesthétique, réflexologie, Qi gong...), tandis que les personnes aidées profitaient d'activités proposées

par des élèves du lycée Saint-André, dont une fresque symbolisant les liens créés et un flashmob.

La [médiation animale avec Azur](#) , le chien du lycée, a apporté apaisement et réconfort. Mais au-delà des activités, les échanges entre aidants ont marqué les esprits : partage d'expériences, confidences et soutien mutuel. Lors d'un atelier d'écriture, Emmanuelle a écrit ces mots forts : « Je suis faiblesse, ta force intérieure », rappelant que ce que l'on perçoit comme une fragilité peut aussi être une richesse : gentillesse, sensibilité, générosité, sincérité, authenticité. Pour les élèves et les étudiants, cette journée a été une expérience marquante, bien au-delà du cadre scolaire, pour apprendre à organiser, à s'adapter, à prendre soin... mais surtout à comprendre.

Lorsque cette parenthèse s'est achevée, les visages étaient plus détendus, les regards plus lumineux. Les aidants sont repartis avec un peu de légèreté et la sensation, précieuse, de ne pas être seuls.

Article pour le journal du lycée : La vie à Saint-André

“Cœur à cœur” : BTS ESF et Terminale ST2S en action pour une journée de partage et de répit

Le 23 mars dernier, à la salle du Cercle Saint-Joseph à Colmar, il ne s’agissait pas simplement d’un événement. Il s’agissait d’un moment suspendu. Une parenthèse précieuse dans des quotidiens souvent lourds à porter.

Dès leur arrivée, les aidants ont été accueillis avec une attention toute particulière : un café gourmand, des fontaines de chocolat, des brochettes de fruits colorés... autant de petites douceurs pour commencer la journée avec tendresse. À l’entrée, étudiantes et élèves, badges autour du cou et sourire aux lèvres, guidaient chacun avec bienveillance. Ici, dès les premiers instants, tout était pensé pour que chacun se sente attendu... et surtout reconnu.

Cette troisième édition de la Journée des Aidants « Cœur à cœur » s’inscrit dans une collaboration entre la plateforme de répit Amaelles de Colmar et le lycée Saint-André. Elle a été portée par trois étudiantes de première année de BTS Économie Sociale et Familiale : Candice, Noémie et Alexia, encadrées par leur enseignante Amélie Quintana, avec la participation active des étudiants de deuxième année et des élèves de terminale ST2S.

Une mobilisation collective au service des autres

Dès les premières heures, l’ambiance est empreinte de bienveillance. Les aidants, souvent fatigués par un quotidien exigeant, arrivent avec leurs histoires, leurs préoccupations... et trouvent ici un espace pour souffler.

Tout au long de la journée, de nombreux ateliers leur sont proposés : sophrologie, réflexologie, écriture, danse adaptée, fabrication de savons... autant d’instantanés pour se recentrer, se détendre et prendre du temps pour soi.

En parallèle, les personnes aidées bénéficient d’activités spécialement pensées pour elles, portées avec créativité par les élèves de terminale ST2S. Une fresque murale collective prend vie au fil des contributions : deux mains qui se rejoignent pour former un cœur, symbole fort du lien qui unit les participants.

À proximité, l’atelier de médiation animale rencontre un franc succès. Azur, le chien du lycée, accompagné par Stephan, responsable de vie scolaire, apporte calme et réconfort. Une scène restera particulièrement marquante : Richard, inquiet à l’idée d’être séparé de son épouse, parvient à s’apaiser au contact de l’animal, oubliant un instant ses angoisses.

Parmi les élèves, Louna s’est particulièrement investie dans l’animation. Cette expérience l’a profondément marquée, au point d’envisager d’en faire le sujet de son Grand Oral.

Une parole libérée, une émotion partagée

Au cœur de la journée, l’atelier d’écriture a offert un espace d’expression rare.

Durant cet atelier, à travers un exercice invitant à écrire une lettre du point de vue de sa force intérieure, Emmanuelle, aidante, a partagé ces mots :

« Coucou, je suis "FAIBLESSE", ta force intérieure !

Tu me connais si mal.

Tu me blâmes, tu me refoules, tu ne veux pas me voir... et pourtant...

Tu sais, je suis ta richesse... celle qui te permet de te démarquer, celle qui fait que tu es différente, que tu es juste TOI.

Alors, s'il te plaît, appelle-moi autrement : gentillesse, sensibilité, générosité, sincérité, authenticité...

Mais s'il te plaît, débaptise-moi.

Car je suis ta plus grande ressource ! »

Un texte fort, sincère, qui traduit à lui seul toute la complexité et la richesse du rôle d'aidant.

Un projet pédagogique riche de sens

Pour les élèves et les étudiants, cette journée dépasse largement le cadre scolaire. Elle s'inscrit dans une véritable démarche de projet : analyser les besoins, organiser, coordonner, communiquer... mais aussi s'adapter aux imprévus et travailler en équipe.

Les terminales ST2S ont su faire preuve de créativité et d'engagement dans l'animation, tandis que les étudiantes de BTS ESF ont porté l'organisation avec rigueur et détermination.

Encadrés par leur enseignante et les professionnels partenaires, les jeunes ont expérimenté concrètement les valeurs du travail social : écoute, respect, adaptation et engagement.

Une expérience humaine marquante

Lorsque la journée s'achève, quelque chose a changé.

Les visages sont plus apaisés, les regards plus lumineux. Les échanges se prolongent, comme pour ne pas refermer trop vite cette parenthèse.

Les aidants repartent avec un sentiment d'écoute, de reconnaissance... et, pour certains, un peu de légèreté retrouvée.

Pour Candice, Noémie et Alexia, c'est l'aboutissement d'un projet exigeant, mais profondément humain. Une belle preuve que l'engagement, même à petite échelle, peut avoir un impact réel.

Parce qu'au fond, cette journée rappelle une chose essentielle : derrière chaque aidant, il y a une histoire, une force... et un besoin fondamental de ne pas être seul.