Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2018)
Heft: 101

Artikel: Rosette Poletti réconforte les proches aidants
Autor: Verdan, Nicolas
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-830843

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

La marraine, Rosette Poletti (à g.) est là pour rassurer, réconforter et redire aux participants qu'il ne faut jamais hésiter à demander de l'aide.

Rosette Poletti réconforte les proches aidants

Marraine des proches aidants de la Croix-Rouge vaudoise, Rosette Poletti dispense des cours à celles et à ceux qu'elle appelle les « héros de l'ombre ».

« Le plus dur, c'est l'absence de reconnaissance.» Lisa en souffre. Que restera-t-il de toute cette énergie qu'elle investit pour son mari, atteint par la maladie d'Alzheimer? Ce cas n'est malheureusement pas rare, les proches aidants souffrent parfois autant, sinon plus, que les personnes qui bénéficient de leur présence constante lors d'une maladie ou en fin de vie. «N'allez pas jusqu'à l'épuisement», prévient Rosette Poletti, marraine des proches aidants de la Croix-Rouge vaudoise.

En Suisse, une personne sur sept est au bénéfice de ce genre d'aide. Dans le canton de Vaud, les proches aidants représentent 13 % de la population de plus de 15 ans. C'est à eux que s'adresse la Croix-Rouge vaudoise, en leur proposant «des astuces utiles pour augmenter l'efficacité de l'aide, tout en protégeant leur santé.»

Quatre séries de formations, composées de trois sessions chacune, ont ainsi été mises sur pied, de mars à novembre 2018. Elles sont destinées à renforcer les compétences et la santé de ces «héros de l'ombre», comme les appelle Rosette Poletti. Cette infirmière en soins généraux et en psychiatrie et docteure en sciences de l'éducation transmet le message suivant aux proches aidants de la Croix-Rouge vaudoise: «Afin de faire durer la relation avec la personne que vous soutenez, sachez reconnaître vos limites et prenez soin de vous.»

Pour Lisa, mais également pour les autres participants, qui soutiennent tantôt une amie, un patron ou une maman, ce conseil a une résonance toute particulière. Lorsqu'on seconde en permanence son mari, comme Anne-Laure, par exemple, il devient difficile de trouver ne serait-ce qu'un espace de liberté: faire les courses, suivre une formation comme celle offerte, ce jour-là, par la Croix Rouge, tenir un jardin, autant d'activités qui ne vont plus de soi. Avec le risque de voir son propre équilibre menacé. «A force d'insister sur le dévouement, explique Rosette Poletti, on finit par prendre soin de l'autre en étant soi-même en mauvais état.» Et c'est bien ce qui menace les proches aidants: se reconnaître uniquement dans leur action d'aide, au détriment de leur être. Et Rosette Poletti de plaider

Yves Leresche et Corinne Cuendet

pour une «qualité de présence», indispensable si l'on veut donner de soi.

RETROUVER LE LIEN INITIAL AVEC SES PROCHES

«A travers ces formations, nous visons le rétablissement du lien initial entre le proche et la personne aidée, explique Michel Vernaz, répondant du domaine de la formation dans le cadre de la promotion de la santé de la Croix-Rouge vaudoise. En assumant un rôle de veille, de surveillance, d'administration de médicaments, on finit par perdre ce qui pouvait être, entre autres à l'origine, une relation mère-fille ou d'époux à épouse.»

C'est pourquoi Rosette Poletti insiste sur un changement de mentalité: «Ne pas hésiter à demander de l'aide, à reconnaître qu'on n'en peut plus et, surtout, à accepter l'idée que nous n'avons pas toutes les compétences et qu'il est possible de chercher secours ailleurs.» La Croix-Rouge vaudoise signale qu'elle met à disposition des personnes susceptibles de remplacer un proche aidant quand cela s'avère nécessaire. «Bien entendu, la relève-bénévole se prépare, elle ne se fait pas sur un simple coup de téléphone», reconnaît Michel Vernaz.

Avec, pour fil rouge, le bien-être du proche aidant, les prochains cours dispensés par la Croix-Rouge vaudoise mettent aussi l'accent sur des modalités plus concrètes dans l'accompagnement: la protection du dos lors de l'aide aux déplacements, la prodigation des soins d'hygiène corporelle, l'alimentation. Les proches aidants apprennent encore à communiquer dans des situations de troubles cognitifs, à reconnaître et à gérer divers symptômes.

En tant que telle, la participation au cours est une occasion unique de se resituer dans une relation trop souvent déséquilibrée. Rosette Poletti n'hésite pas à inviter les proches aidants à engager autant d'énergie et d'amour pour eux-mêmes (autocompassion) que dans l'aide qu'ils apportent à leur proche.

NICOLAS VERDAN

LIENS UTILES

FORMATIONS PROCHES AIDANTS

www.croixrougevaudoise.ch/prochesaidants

PROCHAIN COURS: «J'accompagne mon proche dans ses soins et ses déplacements avec douceur et sécurité» (trois fois trois heures). Les mardis 12, 19 et 26 juin 2018, de 13 h 30 à 16 h 30 à la Croix-Rouge vaudoise, secteur Formation, rue Beau-Séjour, 9 h à 13 h, 1002 Lausanne.

DANS LES AUTRES CANTONS: **www.proche-aidant.ch**

«Ne pas s'oublier soi-même»

Une bonne entente est-elle le préalable inconditionnel à l'accompagnement et à l'aide d'un proche?

La bonne entente simplifie tout! Il s'agit aussi d'être «proche aimant», comme disait un proche aidant. Malheureusement, ce n'est pas toujours le cas. Surtout dans une relation parents-enfants. Cela rend le rôle de proche aidant plus difficile. C'est important de clarifier la relation et de lâcher prise.

Dans une démarche de proche aidant, doit-on forcément s'attendre à composer avec un deuil?

Au deuil, on y arrive toujours. Dans une situation d'alzheimer ou de déficience cognitive, on parle de «deuil blanc». La relation n'est plus la même, l'échange n'est plus ce qu'il était. C'est difficile à vivre. En s'engageant dans une telle relation, il ne faut pas perdre de vue que la situation de la personne aidée ne s'améliorera pas. Au contraire même.

Quel conseil donneriez-vous à celles et à ceux qui se préparent à accompagner un proche?

Il ne faut pas s'oublier au profit exclusif du proche aidant. Il s'agit de prendre soin de soi aussi, quitte à s'accorder des moments consacrés à se faire du bien. C'est important d'avoir une forme de compassion pour soi-même et de reconnaître qu'on n'en peut plus, que c'est difficile et qu'on a besoin d'aide. Nous avons le droit d'être découragés. Il ne faut pas se dévaloriser en s'interdisant de tels sentiments. La personne aidée à de l'importance. Mais pas plus que vous. Je sais, c'est difficile. Ce n'est pas dans notre éducation.