

# Aider les autres, c'est bien. Penser aussi à soi, c'est mieux

## PROCHES AIDANTS

Le dicton est connu: pour prendre soin des autres, il faut d'abord prendre soin de soi. Lorsqu'on aide un proche atteint dans sa santé, comment ne pas oublier la sienne?

PAR ESTELLE.BAUR@LENOUVELLISTE.CH

Si vous consacrez régulièrement de votre temps à un parent, un enfant, un voisin, etc., atteint dans sa santé ou son autonomie, alors vous faites partie de ce qu'on appelle les «proches aidants». Selon l'association qui les représente, le Valais en compte plus de 13 000. Françoise\*, enseignante retraitée de 63 ans, en fait partie. Elle s'occupe régulièrement de sa maman, âgée de 83 ans: «Nous vivons proches l'une de l'autre, ce qui rend les choses plus faciles.»

Pendant le confinement, Françoise et sa mère ont logiquement gardé leurs distances. Lorsque ce dernier a été levé, Françoise a constaté que sa maman était tombée à quatre reprises. «Sa dernière chute lui a causé une fracture des vertèbres cervicales. Elle a donc dû être hospitalisée pendant un mois, puis porter une minerve, car il n'était pas possible de l'opérer. Durant toute cette période, mon mari et moi lui avons fait à manger.»

### «On le fait avec le cœur»

La maman de Françoise passe, depuis, ses journées chez sa fille et son gendre: «Nous allons la chercher vers 11 heures et elle reste chez nous jusque vers 17 ou 18 heures. Ainsi, elle mange avec nous, mais passe ses soirées et ses nuits chez elle.» Pour Françoise, c'est aussi l'occasion d'encourager sa maman à rester en forme: «Elle a perdu une grande partie de sa masse musculaire. C'est une femme très indépendante, sociable, mais qui a toujours vécu un peu seule, car elle ne cherche pas forcément le contact. Ce trajet entre chez elle et chez nous lui permet de marcher tous les jours.» En plus de ce mouvement et de cette compagnie quotidiens, Françoise propose aussi à sa mère des moments de jeux de société. Fille unique, elle ne considère cependant pas ces activités comme une obligation: «Tout s'est mis en place avec le temps et on le fait naturellement, avec le cœur.» Elle reconnaît toutefois que certains jours sont plus pénibles que d'autres: «Je suis plus tranquille quand ma maman est avec nous, mais parfois mon mari et moi avons peu de temps pour nous. Lorsqu'on se fâche pour un rien, c'est souvent le signe qu'il nous faut respirer un peu.» Une tante de Françoise prend alors le relais, pour une quinzaine de jours, tous les deux ou trois mois.

D'autant que la personne aidée peut parfois se révéler réticente: «Certains jours, il faut

## Comment soutenir un proche sans s'oublier?

**Écoutez-vous et faites régulièrement le point:**  
vous sentez-vous épuisé?  
Irritable? Dépassé?  
Avez-vous l'impression de ne plus avoir de temps pour vous? Faites le test proposé par l'association Proches aidants Valais.

**N'hésitez pas à vous renseigner sur les aides existantes:**  
votre famille, les CMS, la Croix Rouge, les foyers de jour, les courts séjours en EMS, etc. Le site de Proches aidants Valais propose une plateforme gratuite pour vous permettre de trouver le partenaire idéal, selon la situation.

**Confiez-vous:**  
à vos proches ou auprès de l'association Proches aidants Valais.  
**Une ligne d'écoute et de soutien est disponible tous les mardis au 027 321 28 28.**



association  
proches aidants  
valais



**«Les CMS évaluent tout ce que l'aidant fait, afin de voir s'il reste des choses à mettre en place.»**

**JULIEN DUBUIS**  
PRÉSIDENT DE L'ASSOCIATION PROCHES AIDANTS VALAIS

trouver les arguments pour convaincre ma mère et ne pas avoir peur de lui réexpliquer pourquoi nous l'aidons», explique Françoise. «Elle resterait volontiers seule chez elle, car elle se sent encore capable de beaucoup de choses, or elle ne se nourrissait plus très bien et commençait à présenter des carences alimentaires. C'est parfois contraignant de se dire qu'on l'encourage à faire des choses qu'elle n'aime pas forcément. Elle préférerait par exemple vivre la nuit, mais en allant la chercher, on lui donne un emploi du temps et on lui propose de continuer à suivre des horaires.»

### Des aides concrètes existent

A la suite de son hospitalisation, la maman de Françoise a bénéficié des services d'un CMS qui se rend toujours à domicile pour l'aider, même si de façon moins régulière. «Des soins quotidiens, ils ne passent aujourd'hui plus qu'une fois par semaine, à la demande de ma mère.» «Le CMS intervient à la fois pour la personne aidée et pour soulager la personne aidante», explique Julien Dubuis, président de l'association Proches

aidants Valais. «Les centres médico-sociaux «diagnostiquent» aussi tout ce que l'aidant fait, afin de voir s'il reste des choses à mettre en place.» D'autres aides existent, parmi lesquelles «la Croix-Rouge, qui propose de relayer le proche aidant dans des situations prédéfinies, mais aussi les courts séjours en EMS (pouvant durer parfois plusieurs semaines) et les foyers de jour, pour permettre au proche aidant de souffler, une fois par semaine.»

C'est aussi par le biais du CMS que Françoise et son mari ont appris l'existence de l'association Proches aidants Valais: «Nous nous sommes inscrits à l'une de ses journées et y avons appris de nombreuses choses concernant les aides et les ressources disponibles. Nous avons aussi pu échanger avec d'autres proches aidants et membres de l'association. Cela nous a permis d'être à l'écoute de nous-mêmes pour veiller à ne pas dépasser nos limites.» Car selon Julien Dubuis, c'est là le principal risque: «Pris dans le courant du quotidien, on a l'impression d'être invincible parfois, or l'épuisement et le surmenage peuvent mener jusqu'à l'hospitalisation. C'est pourquoi il ne faut pas hésiter à demander de l'aide, à l'association, mais aussi aux autres membres de sa famille.» «Entendre, de la part de quelqu'un d'autre, que c'est nécessaire, être ainsi reconnu, c'est particulièrement important», précise Françoise. «Pouvoir parler, se confier, avoir un regard ou une écoute extérieure, c'est précieux.»

\*Nom d'emprunt

L'association Proches aidants Valais propose des groupes de soutien et de parole une fois par mois, ainsi qu'une ligne d'écoute tous les mardis, de 9 h à 11 h, de 14 h à 16 h et de 18 h à 20 h, au 027 321 28 28. Plus d'infos sur [www.proches-aidants-valais.ch](http://www.proches-aidants-valais.ch)

## ASSOCIATION PROCHES AIDANTS

### Un baromètre pour évaluer son investissement

A l'occasion de ses 5 ans, l'association a créé un baromètre des proches aidants, distribué par les CMS et également disponible en ligne. «L'idée est de quantifier, à travers des questions, l'aide que le proche apporte régulièrement», explique Julien Dubuis, président de l'association. «C'est un bon moyen de visualiser l'intensité de cette aide, de prendre conscience de son soutien.

Ensuite, il est possible de contacter la secrétaire générale et de se rendre à nos bureaux pour y trouver de la documentation sur les aides qui existent en Valais.» On vous proposera aussi une brochure qui regroupe les aides financières dont peuvent bénéficier tant le proche aidant que la personne aidée. Faites le test sur [www.proches-aidants-valais.ch/fr/barometre-proche-aidant-294.html](http://www.proches-aidants-valais.ch/fr/barometre-proche-aidant-294.html)

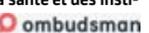
## SANTÉ: L'OMBUDSMAN VOUS INFORME

### DITES-NOUS...

**LUDIVINE DÉTIENNE**  
RESPONSABLE DE L'OMBUDSMAN



### Un médecin a-t-il le droit de refuser de traiter un patient?

Imaginons un médecin refusant de pratiquer une interruption volontaire de grossesse en raison de ses croyances religieuses. S'oppose ici la liberté personnelle de la femme souhaitant avorter à celle de la liberté de croyance et de conscience du professionnel de la santé. Ces deux libertés sont garanties par la Constitution fédérale. Cette question n'a pas une réponse unique sur l'ensemble du territoire suisse mais est réglée dans les lois cantonales sanitaires. En Valais, la Loi sur la santé prévoit qu'un professionnel de la santé est en droit de refuser de fournir des prestations contraires à ses convictions, sauf si l'absence de traitement présente un danger grave et imminent pour la santé du patient. Bien que la loi valaisanne ne le prévoit pas expressément, il semble judicieux que le professionnel de la santé redirige le patient auprès de l'un de ses confrères. Ombudsman de la santé et des institutions sociales: [info@ombudsman-vs.ch](mailto:info@ombudsman-vs.ch) ou 027 321 27 17. 

PARTENARIATS