



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



## Je suis proche aidant-e

Je prends soin de moi et d'une personne proche

## Chères et chers proches aidant-e-s

Vous vous occupez de façon intensive ou depuis longtemps d'une personne qui vous est proche. Cette personne a besoin de votre aide parce qu'elle est âgée ou malade.

Vous vous occupez par exemple de votre père ou de votre femme. Vous aidez la personne plusieurs fois par semaine, sur le plan pratique ou émotionnel. Peut-être devez-vous assumer de plus en plus de choses pour cette personne et, au fil du temps, assurer une présence jour et nuit.

Cela vous semble tout naturel et vous le faites volontiers. Mais vous remarquez aussi que vous avez de moins en moins de force. Il se peut que vous deveniez plus vite impatient-e. Parfois, vous avez l'impression de ne plus y arriver.

Vous n'êtes pas seul-e à vivre de telles difficultés. Cela arrive à de nombreuses autres personnes qui sont dans des situations semblables. Vous faites partie des personnes que les professionnel-le-s nomment «proches aidant-e-s».

Vous faites ce que vous pouvez, et pour cela vous méritez respect et reconnaissance. Mais il est essentiel de prendre soin de vous! De cette façon, vous pourrez aider encore longtemps la personne qui vous est chère. Car, si vous allez bien, cela profitera également à l'autre personne.

**Cette brochure vous offre des suggestions et des pistes utiles en réponse aux questions telles que:**

- Qu'est-ce qui vous fait du bien?
- De quoi pouvez-vous être fier-ère?
- Comment pouvez-vous être soutenu-e par d'autres personnes?

Les pages suivantes donnent la parole à différent-e-s proches aidant-e-s. Elles/Ils partagent leurs expériences, qui sont souvent typiques pour beaucoup d'entre elles/eux. Voici une brève description des personnes en question:



**Mme T.** a 76 ans. Elle aide son mari qui a un cancer depuis longtemps. Ils vivent dans une maison individuelle.

**M. H.** a 45 ans. Après le travail, il prend soin de ses parents. Ces derniers sont très âgés et ont de plus en plus de difficultés à se déplacer seuls. Monsieur H. vit dans un village, à proximité de ses parents.



**M. M.** a 88 ans. Il apporte aide et soins à son épouse atteinte de démence. Tous deux ont immigré en Suisse quand ils étaient jeunes. Ils vivent ensemble dans un appartement.

**Mme K.** a 55 ans. Après le travail, elle s'occupe de son partenaire malade.



**Famille P.:** les enfants adultes prennent soin de leur mère de 90 ans. Les petits-enfants apportent aussi leur aide. Les enfants et les petits-enfants vivent dans différents endroits en Suisse.

## Cher entourage

Vous connaissez peut-être des personnes qui prennent soin d'un membre de leur famille ou d'un-e ami-e, comme celles qui viennent d'être décrites. Vous pouvez soutenir ces personnes en leur manifestant votre attention et en proposant votre aide si cette dernière est souhaitée.

À la page 28, nous vous indiquons ce à quoi vous devriez être attentif-ive et comment engager la conversation.



## Prendre soin de soi et son proche – 10 idées

-  Je reste en mouvement
-  J'apprends de nouvelles choses
-  Je demande et j'accepte de l'aide
-  Je fais des choses créatives
-  Je me détends
-  Je reste en contact avec ma famille et mes ami-e-s
-  J'ai confiance et je garde espoir
-  Je prends aussi soin de moi
-  J'en parle
-  J'échange avec d'autres proches aidant-e-s



## Je reste en mouvement

### Voici ce qui me fait du bien:

- Je bouge régulièrement au quotidien. Ça fait du bien à mon corps, je prends l'air et ça me fait régulièrement une pause dans ma vie de tous les jours. Par exemple, lorsque je vais faire les courses, je fais un petit détour. Le trajet est alors plus long, et je fais plus d'exercice. Je peux aussi prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur. Travailler dans le jardin me fait du bien et me fait plaisir.
- Je vais souvent me promener dans la nature. À la maison, je suis un entraînement physique en regardant une vidéo sur Internet ou à la télévision. Je prends ce temps quand cela est le mieux pour moi afin d'éviter que cela ne devienne une contrainte supplémentaire.
- Je préfère cuisiner quelque chose de simple pour gagner du temps. Par contre, je prends mon temps pour manger, et j'apprécie cela. Ça me fait du bien physiquement et mentalement.

### Voici ce que j'ai appris:

Je demande à des personnes disponibles de mon entourage si elles peuvent veiller sur ma femme pendant un court moment. Je demande également à de bon-ne-s ami-e-s, mais aussi à des voisin-e-s. De ce fait, j'ai régulièrement un peu de temps pour moi-même. Je peux sortir quelques heures et faire de l'exercice. Ça me fait du bien physiquement et mentalement.

Quand je suis triste, je me sens mieux après ces sorties. J'ai les idées plus claires après une promenade. Et les gens qui m'aident me comprennent mieux depuis. Ils savent maintenant ce que c'est de s'occuper d'une personne toute la journée.



## J'apprends de nouvelles choses

### Voici ce qui me fait du bien:

- Pour pouvoir assurer cette prise en charge, j'ai dû sans cesse apprendre de nouvelles choses ces dernières années. Je n'ai pas réussi à tout maîtriser tout de suite. J'ai acquis les compétences nécessaires au fil du temps et de l'expérience. J'ai appris à ne pas prévoir trop de choses et à ne faire que ce que je peux.
- Je me fixe de petits objectifs que je peux atteindre. Ça me donne du courage. J'ai l'impression de pouvoir résoudre les problèmes. Et ça m'aide à regarder vers l'avenir. Quand j'ai atteint un de mes objectifs, je me sens mieux.
- Ma volonté de faire au mieux est mon principal moteur. Je suis consciente qu'apprendre de nouvelles choses est une chance et ça me plaît!

### Voici ce que j'ai appris:

Je m'occupe de ma mère et l'aide aussi pour sa toilette. C'est fatigant pour moi, et cela me cause des maux de dos. Mon amie m'a conseillé de suivre un cours pour proches aidant-e-s (kinesthésie). Dans ce cours, j'ai appris à ménager mon corps en m'occupant de ma mère. Depuis, je n'ai presque plus mal au dos. C'est aussi mieux pour ma mère: maintenant, elle peut participer à sa toilette.



## Je demande et j'accepte de l'aide

### Voici ce qui me fait du bien:

- Dans ma famille, on s'entraide du mieux qu'on peut. C'est normal. Aujourd'hui, je sais que je peux aussi accepter l'aide de personnes extérieures à la famille. Je fais beaucoup pour les autres. C'est pourquoi il est bien que d'autres personnes m'aident aussi. Avant, je me disais que j'étais faible si j'avais besoin d'aide. Maintenant, je le sais: demander de l'aide est une force.
- Avant, j'étais vraiment épuisée parce que je faisais plus que ce que je pouvais réellement assumer. Aujourd'hui, je me rends mieux compte lorsque je suis presque à bout de force et je peux demander de l'aide à temps.
- Il y a certains problèmes que je n'arrive pas à résoudre tout seul. Je ne veux pas non plus toujours parler de mes soucis à mes ami-e-s. C'est pour ça que je demande l'aide de professionnel-le-s. Par exemple, je vais voir un psychologue. Parfois, je vais voir une aumônière.

### Voici ce que j'ai appris:

Avant, c'était dur pour moi de demander de l'aide. Je me disais: pourquoi est-ce que je n'y arrive pas toute seule? Je ne voulais pas embêter les autres avec mes problèmes.

Puis il y a eu la première vague du coronavirus. Et là, je ne pouvais plus y arriver toute seule. J'ai dû apprendre à demander de l'aide. J'ai remarqué que les gens m'aidaient volontiers. Suite à cette expérience, c'est maintenant plus facile pour moi de demander de l'aide. Je n'ai plus l'impression de devoir m'en excuser.

Les personnes qui m'aident ne font pas toujours les choses comme moi. Cela m'a dérangé au début. Maintenant, je l'accepte et je me sens beaucoup plus détendue.



## Je fais des choses créatives

### Voici ce qui me fait du bien:

- J'aime cuisiner et travailler dans le jardin. Cela me permet d'oublier mes soucis. Je vois le résultat de mon travail: par exemple, je cuisine un délicieux repas ou je plante un pied de tomate sur le balcon, et peux ensuite récolter des tomates. J'ai l'impression d'avoir accompli quelque chose.
- J'aime jouer à un jeu simple avec des enfants ou des membres de ma famille. Ma femme atteinte de démence peut également y participer. Les règles du jeu ne sont pas si importantes. Nous inventons souvent nos propres règles. C'est amusant pour tout le monde et on rit beaucoup.
- On chante des chansons d'autrefois. Ma femme se souvient elle aussi encore de ces chansons. Quand on chante, on pense au bon vieux temps. Ça nous rend heureux.

### Voici ce que j'ai appris:

Dans ma vie quotidienne, je n'ai pas beaucoup de temps pour des activités créatives comme peindre ou bricoler. Je n'ai pas non plus le temps de prendre des cours.

Mais j'ai de bonnes idées pratiques pour améliorer le quotidien. Par exemple: depuis la semaine dernière, ma femme n'arrive plus à monter les escaliers. Nous ne pouvons pas installer un monte-escaliers dans notre maison, alors j'ai transformé le salon en chambre. Ma femme vit maintenant au rez-de-chaussée et notre quotidien est redevenu un peu plus facile.



## Je me détends

### Voici ce qui me fait du bien:

- J'ai appris la chose suivante: je suis bien comme je suis. Je n'ai pas besoin d'être parfaite. Si je n'arrive pas à faire quelque chose, je peux même parfois en rire.
- Il faut s'octroyer le temps nécessaire pour chaque activité: la prise en charge de mon proche, mon travail, ma famille, mais aussi mon propre bien-être. Je veille à garder un bon équilibre.
- Je suis fier de tout ce que j'ai accompli jusqu'ici. Cela à une grande valeur, même si je ne reçois pas toujours de la reconnaissance pour l'aide que j'apporte à mes parents.

### Voici ce que j'ai appris:

Je m'accorde davantage de bienveillance. J'ai appris cela ces dernières années. Je tiens un journal. Chaque soir, j'écris dans mon journal trois choses que j'ai réussi à faire durant la journée, dont une qui me tient particulièrement à cœur, comme par exemple: «Mon père a pu se laver le haut du corps aujourd'hui.» Ou: «Aujourd'hui, j'ai parlé avec la voisine dans la cage d'escalier. Elle veille aussi sur mon père et lui rend de petits services. Ça me rassure.»



## Je reste en contact avec ma famille et mes ami-e-s

### Voici ce qui me fait du bien:

- Les autres sont là pour moi quand j'ai besoin d'eux. C'est très important pour moi et ça me rassure beaucoup. Durant la première vague du coronavirus, mon mari et moi pouvions à peine sortir de la maison. Mais nos ami-e-s étaient là pour nous. Ça m'a fait beaucoup de bien.
- Je n'ai plus beaucoup de temps pour mes amies, mais c'est important pour moi de rester en contact avec elles. On est à l'écoute les unes des autres, on parle... le tout sans jugement. Ça me fait du bien!
- Avec mes amies, j'ai l'impression d'être un être humain à part entière. Elles me connaissent. Pour elles, je suis bien plus qu'une femme qui s'occupe de son partenaire. Ça me fait tellement de bien.

### Voici ce que j'ai appris:

Ma femme et moi avons autrefois beaucoup d'ami-e-s et de connaissances. Nous n'étions pas souvent à la maison.

Nous avons dû annuler beaucoup d'invitations ces derniers temps, car nous ne pouvions plus sortir autant avec d'autres personnes.

Aujourd'hui plus que jamais, cela nous fait du bien d'être en compagnie. Heureusement, nous avons trouvé une solution: nous invitons les gens à venir chez nous. Mon mari s'y sent à l'aise et nous sommes tou-te-s détendu-e-s.

Parfois, je propose à nos invité-e-s d'apporter un quatre-heures ou un repas. C'est plus facile pour nous de ne pas devoir cuisiner et les gens sont heureux de nous aider.



## J'ai confiance et je garde espoir

### Voici ce qui me fait du bien:

- Parfois, je n'en peux plus. Je deviens triste et je me sens épuisé. J'appelle alors des ami-e-s ou j'en parle avec un professionnel. Cela me redonne du courage. J'ai l'espoir qu'un jour ma vie sera à nouveau plus facile.
- Il faut beaucoup de force pour s'occuper d'un-e proche. C'est pourquoi je dois aussi faire attention à moi. Si je vais bien, alors je peux également prendre soin de mon proche.
- J'ai des numéros de téléphone et des adresses en cas d'urgence. Nous avons créé un plan d'urgence avec le médecin de famille et les soins à domicile. Nos parents ont rempli un formulaire de directives anticipées. Ça nous rassure tous.

### Voici ce que j'ai appris:

Je m'occupe de mes parents. Ça nécessite de plus en plus d'énergie et de temps. Ma propre famille et moi-même en souffrons. À un moment donné, je me suis demandé si je devais songer à réduire mon temps de travail.

Heureusement, je suis allé voir une thérapeute qui m'a demandé: «Quelles images avez-vous de votre avenir?» Cette question m'a fait réfléchir. En pensant à mon avenir, j'ai réalisé que je ne pouvais pas renoncer à ma vie pour m'occuper de mes parents. Par exemple, j'ai besoin de mon travail et j'aime travailler.

C'est pourquoi je me suis fait aider: deux jours par semaine, ma sœur s'occupe de mes parents et les soins à domicile viennent trois fois par semaine.



## Je prends aussi soin de moi

### Voici ce qui me fait du bien:

- J'ai appris à prendre soin de moi. Je fais en sorte de rester en bonne santé et d'avoir assez de force. Je suis à l'écoute de mes besoins: ai-je besoin de dormir, de bien manger, de faire de l'exercice ou simplement de parler avec d'autres personnes?
- Je cherche parfois un endroit où je peux me retirer. Là, j'arrive à trouver le calme. Je peux me détendre et aussi voir les belles choses de la vie. Ces pensées positives m'aident à me ressourcer.
- Je fais en sorte d'avoir du temps pour moi dans la vie de tous les jours. Parfois, je prends un ou plusieurs jours de congé. C'est bon pour moi et pour mon entourage. Cela me donne de la force et je suis à nouveau plus patiente.

### Voici ce que j'ai appris:

Quand ma femme est tombée malade, beaucoup de choses ont changé dans notre vie. Nous avons des projets pour l'avenir. Nous aurions aimé faire tant de choses auxquelles nous devons maintenant renoncer pour la plupart. J'ai appris à abandonner certains projets. Nous pouvons tout de même encore faire pas mal de choses et j'en suis reconnaissant. Aujourd'hui, je suis capable de me réjouir de petites choses.



## J'en parle

### Voici ce qui me fait du bien:

- Il m'est parfois difficile de parler à d'autres personnes de mes soucis, mais ça me fait du bien. Je me rends compte que je ne suis pas seule. D'autres personnes connaissent une situation semblable à la mienne. J'ai même pu aider certaines d'entre elles, parce que je parle ouvertement de mes soucis et de ce que j'ai accompli.
- Avec certaines personnes, je peux parler de tout. Ces conversations me rendent heureuse. Je parle des belles choses dans ma vie, mais aussi des problèmes. Je dis ce qui me met en colère et me désespère. Et je parle de choses tout à fait normales de ma vie quotidienne. Je me sens soulagée après, aussi physiquement.
- Je ne connais pas bien les services et les organisations qui proposent du soutien. Je ne sais pas à qui m'adresser lorsque j'ai besoin d'aide. C'est pourquoi je parle aux professionnel-le-s que je connais, comme par exemple avec une collaboratrice des soins

à domicile, le médecin de famille ou une travailleuse sociale. Ces professionnel-le-s peuvent m'orienter vers les ressources qui pourront m'apporter le soutien dont j'ai besoin.

### Voici ce que j'ai appris:

Le 30 octobre, c'est la «journée des proches aidant-e-s». Cette journée est consacrée aux personnes qui aident ou soignent d'autres personnes. Dans notre canton, cette journée existe depuis 2011. Il s'agit de faire savoir à toute la population quel travail nous accomplissons. Les médias en parlent, que ce soient les journaux ou la radio. Cela nous donne la force de continuer à nous occuper de notre proche. Maintenant nous osons aussi davantage dire que nous avons besoin d'aide.



## J'échange avec d'autres proches aidant-e-s

### Voici ce qui me fait du bien:

- D'autres personnes connaissent une situation semblable à la mienne. Elles s'occupent également d'un membre de leur famille. Parfois, elles trouvent une solution qui me convient aussi. J'apprends beaucoup à leur contact.
- J'apprécie de parler avec d'autres proches aidant-e-s. J'ai l'impression qu'ils/elles me comprennent bien. Nous vivons tous des expériences semblables. Ainsi je sais que je ne suis pas seul. Et cela m'aide beaucoup.
- Je trouve que c'est bien de faire partie d'un groupe sans devoir assumer des tâches. Je n'ai pas d'obligations. J'en fais simplement partie.

### Voici ce que j'ai appris:

Notre père a une maladie incurable. C'est pour ça qu'il va de plus en plus mal. Son humeur change souvent. C'est difficile pour moi.

Je fais partie d'un groupe d'entraide. Les autres personnes du groupe vivent la même chose que moi: elles s'occupent d'un membre de leur famille atteint de la même maladie. Je me sens compris lorsque je parle de ma situation. Certains membres du groupe d'entraide sont devenus mes ami-e-s. Ces nouvelles amitiés sont très précieuses pour moi.



## Suggestions pour l'entourage

Si vous connaissez une personne qui aide ou soigne un être cher, les suggestions suivantes peuvent vous aider à engager la conversation. Elles proviennent de personnes qui s'occupent elles-mêmes d'un proche.

Souvent, les personnes qui aident et soignent quelqu'un ont l'impression que les ami-e-s, la famille ou les voisin-e-s ne les comprennent pas vraiment. Offrir de l'aide et des conseils est perçu comme une pression plutôt que comme un soutien.

Pour éviter tout malentendu et apporter un soutien utile, vous pouvez être attentif-ive aux points suivants:

- Écoutez attentivement. Essayez de comprendre la situation de l'autre personne: Comment va la personne prise en charge? Comment se sent le/la proche aidant-e? Et vous, comment allez-vous?
- Donnez le moins de conseils possible. Il vaut mieux poser des questions. Ainsi votre interlocuteur-trice trouvera lui-même/elle-même une solution.
- Posez des questions ouvertes. Une question ouverte est une question à laquelle on ne peut pas répondre par «oui» ou par «non». Les questions suivantes sont des questions ouvertes: «Comment vas-tu?», «Qu'est-ce qui te fait du bien?», «De quelles tâches puis-je te soulager?», «Comment puis-je t'aider?».
- La personne ne veut pas accepter votre aide? Ne le prenez pas personnellement. Il n'est pas facile d'accepter de l'aide. Réessayez plus tard.

- Donnez à la personne le sentiment que ce qu'elle fait et accomplit est remarquable. La personne fait sûrement certaines choses autrement que vous ne les feriez. Ce n'est pas grave. Acceptez que la personne fasse les choses autrement et n'essayez pas de la changer.
- La personne traverse une période particulièrement difficile en ce moment? Alors montrez de la compassion. Ne la laissez pas seule. C'est plus important que jamais d'être présent-e maintenant.
- Une personne qui apporte aide et soutien à un-e proche a parfois besoin de faire des pauses et de prendre du temps pour elle-même. Elle peut ainsi se reposer et penser à autre chose. Vous pouvez offrir votre aide. Si la ou le proche aidant-e et la personne aidée sont d'accord, vous pouvez vous charger de certaines tâches ou veiller sur la personne aidée. Pendant ce temps, la ou le proche aidant-e peut faire une pause.

**Nous vous remercions vous aussi** de votre patience, de votre générosité et de votre soutien! Vous contribuez ainsi à renforcer la santé et la joie de vivre des personnes qui aident et soignent un proche.

Peut-être avez-vous d'autres idées et réflexions?

Vous pouvez noter ici ce qui est important pour vous:

.....

.....

.....

.....

## Informations complémentaires

Adressez-vous à des professionnel·les de la santé, à des centres de conseil ou au service social de votre commune ou de votre canton. Vous pouvez également obtenir des conseils et du soutien auprès d'organisations telles que Pro Senectute ou la Croix-Rouge suisse.

### En cas d'urgence ou dans des situations difficiles

La Main Tendue: numéro de téléphone 143 ou [www.143.ch](http://www.143.ch), 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

### Nous recommandons également



[www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch)



[www.comment-vas-tu.ch](http://www.comment-vas-tu.ch)

### Impressum

Promotion Santé Suisse a commandé la brochure. Pour élaborer cette brochure, nous nous sommes appuyés sur la littérature spécialisée existante et sur les expériences des professionnel·le·s et des proches aidant-e·s.

#### Ces personnes ont contribué à la rédaction du texte:

- Claudia Kessler de Public Health Services (PHS) est l'auteure principale
- Veronika Boss de Promotion Santé Suisse
- Cornelia Kabus de WohnWerk, Büro Leichte Sprache
- Christa Rudolf von Rohr de Promotion Santé Suisse
- Mercedes Puteo, directrice Espace Proches, Lausanne

#### Ces professionnel·le·s nous ont conseillés:

- Berna Akin Hasdemir de Perspektive Thurgau
- Michèle Bowley du cabinet Psyche stärken by bowley resources
- Patrick Hofer de l'association Pro Aidants
- Viviane Fenter de Femmes-Tische/Hommes-Tische Suisse
- Sandrine Pihet de la Haute école de santé Fribourg
- Seraina Rissi de l'Office de la santé publique du canton de Thurgovie
- Bettina Ugolini du service de conseil Leben im Alter (LiA) de l'Université de Zurich

#### Crédit illustrations et icônes

- Image de couverture et illustrations: Promotion Santé Suisse
- © Pictogrammes pro mente oberösterreich. Un grand merci au département de la santé du canton de Zurich pour les adaptations des pictogrammes.

#### Texte original

Allemand

#### Numéro de commande

02.0356.FR 01.2025

#### Télécharger le PDF

[www.promotionsante.ch/publications](http://www.promotionsante.ch/publications)

© Promotion Santé Suisse, version révisée janvier 2025

Wankdorffallee 5, CH-3014 Berne  
Tél. +41 31 350 04 04  
office.bern@promotionsante.ch

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Lausanne  
Tél. +41 21 345 15 15  
office.lausanne@promotionsante.ch

[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)  
[www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)  
[www.promozionesalute.ch](http://www.promozionesalute.ch)