

**Zeitschrift:** Actio : un magazine pour l'aide à la vie  
**Herausgeber:** La Croix-Rouge Suisse  
**Band:** 97 (1988)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Information et dialogue  
**Autor:** Merk, Béatrice  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-682008>

#### **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:** 13.01.2026

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

**La Croix-Rouge suisse organise des cours d'un genre nouveau en Suisse romande: les mini-cours**

# Information et dialogue

**La CRS innove en Suisse romande. Elle lance, en collaboration avec ses sections romandes et parallèlement à ses cours traditionnels, des nouveaux cours destinés à la population: les mini-cours ou cours à la carte. Sous le slogan «Mini-cours, Maxi-santé», quatre thèmes principaux sont prévus, qui peuvent cependant varier selon les sections: «Le sommeil», «L'accompagnement des personnes en fin de vie», «Vivre avec une maladie chronique» et enfin, «Comment gérer simplement les petits problèmes de santé quotidiens».**

*Béatrice Merk*

Conformément à sa mission dans le domaine de la santé publique, la CRS espère, grâce à ces nouveaux cours, apporter une modeste contribution à la promotion des soins à domicile. Mais avant tout, elle désire par là répondre à l'attente de la population qui désirait des cours centrés sur des thèmes précis et d'actualité.

Mini-cours ne signifie pas mini-information. Bien au contraire. En deux ou trois fois deux heures, les participants apprennent beaucoup sur le sujet qui les intéresse; d'une part grâce à l'enseignement qui leur est donné par la monitrice spécialement formée par la CRS sur les thèmes qui font l'objet des mini-cours, et d'autre part grâce à l'échange et au dialogue avec les autres participants. Car les mini-cours sont loin d'être des exposés *ex cathedra*. Donnés en petits groupes, ils sont l'occasion d'échanges entre personnes ayant les mêmes problèmes, qui se sentent ainsi moins isolées. Certains cours comportent une charge émotionnelle très forte. C'est le cas en particulier de celui qui traite de l'accompagnement des personnes en fin de vie et de leurs proches» où se trouvent réunies des personnes vivant une expérience douloureuse. Le dialogue entre l'animatrice et les participants est aussi très important, ces derniers pouvant faire partie de leurs vœux quant au déroulement du cours.

#### **Des thèmes actuels**

- Vivre avec une maladie chronique: c'est le lot de plus en plus de gens puisque l'al-

● **Le sommeil.** Bien dormir est indispensable à un bon équilibre, tant physique que psychique. Le cours de la CRS s'adresse à toutes les personnes qui souffrent de troubles du sommeil ou qui, tout simplement, s'intéressent au sommeil, à ses différentes phases, à sa physiologie. Il ne propose pas de solution miraculeuse ni de thérapie, celle-ci relè-

loureuse mais auquel chacun d'entre nous se trouve confronté un jour. Le cours de la Croix-Rouge est destiné à faire réfléchir sur le sens de la vie et de la mort: que signifie ce mot tabou dans notre civilisation pour le malade, pour ses proches, pour les soignants? Les participants apprendront à connaître les besoins psychologiques et physiques du mourant, avec les particularités inhérentes à l'âge de ce dernier. La terrible solitude du mourant, son angoisse face à la mort, les soucis qu'il se fait à propos de ceux qu'il laisse derrière lui,



**Un cours de la CRS. Le dialogue entre les participants est aussi important que la matière enseignée.**  
(Photo: CRS)

longement de la durée de vie va souvent de pair avec l'obligation de vivre avec une maladie chronique. Cette réalité ne doit pas empêcher les personnes concernées et leurs proches de vivre une vie de qualité. Or une maladie chronique apporte avec elle une série de problèmes, par exemple de réorganisation du temps, de traitement qu'il faut suivre toute sa vie et qu'il faut apprendre à accepter et... à administrer, qui peuvent empêcher une vie du malade aussi bien que celle de son entourage. En apprenant à maîtriser mieux toutes ces questions, le malade et ses proches parviendront aussi à vivre «avec» la maladie et non plus «pour» ou «malgré» elle.

vant de la compétence du corps médical exclusivement. Cependant, les participants au cours apprendront plusieurs «trucs» simples et naturels, tels que massages, exercices respiratoires, utilisation de rituels d'endormissement, ce dernier point en particulier pour les enfants, pour retrouver le sommeil ou ne pas le perdre. Ils apprendront aussi à connaître les différentes sortes de sommeil et leurs caractéristiques.

● **L'accompagnement des personnes en fin de vie et de leurs proches.** Un sujet dou-

autant de thèmes abordés pendant le cours. On y parle aussi des différentes phases du mourir, c'est-à-dire des différents sentiments qui agitent le mourant avant la fin, de la dénégation à l'acceptation, en passant par la colère, le marchandage et la dépression. Connaissant ces phases, il sera plus facile à l'accompagnant d'adopter un comportement adéquat face au mourant. Enfin, l'accompagnement des endeuillés et le deuil en lui-même, font aussi partie des thèmes traités.

● **La pharmacie de ménage, ou comment gérer simplement les petits problèmes de santé quotidiens.** Chaque adulte devrait connaître un certain nombre de moyens lui

(Suite en page 23)

## PAGES D'HISTOIRE (X)

(Suite de la page 17) ouvriers des fabriques» et celle de la «pauvreté dans le canton de Saint-Gall avec une attention particulière pour les enfants miséreux». Pour les membres d'une société d'utilité publique donc, les secours à des blessés qui n'existaient pas encore et l'aide à des familles qui n'étaient pas pour l'instant dans la misère ne revêtaient pas un aspect aussi prioritaire que l'alcoolisme, la misère ouvrière, l'exploitation des femmes et l'abandon des enfants, pour ne citer que quelques exemples. Ce n'est que plus tard que les philanthropes s'intéresseront à la Croix-Rouge suisse: lorsqu'ils verront la possibilité de remédier déjà en temps de paix, à travers elle, à certaines plaies du corps social, notamment celles liées à la santé publique.

Or, Hilty a-t-il manqué une occasion précieuse? Voilà un genre de critique qu'on ne peut pas faire. Notre protagoniste ne pouvait pas agir autrement. Sa propre expérience à Douvres le poussait à réaliser un «projet» dont il ressentait la nécessité. Les Résolutions de Genève de 1863, étaient formelles, notamment à l'article 4, en ce qui concernait les tâches en temps de paix des comités nationaux, et ne laissaient apparemment de place à aucune autre initiative.

Dans les sections cantonales suisses de l'époque, seul Hilty probablement avait été médecin militaire sur le front (comme Maunoir et Apia!). D'où ses idées claires et son «feu sacré» pour la cause. Quelle déception a-t-il dû éprouver devant le silence de ses concitoyens, dont il s'était empressé d'informer le Comité exécutif de l'Association de secours à Berne! Il demandait à celui-ci des dispositions à suivre, mais la réponse, apparemment, ne vint jamais: «il semble que là-bas aussi règne un certain silence», conclut-il amèrement.

### Epilogue

L'issue de cette initiative fut en quelque sorte la suite logique des prémisses. Hilty s'était entretemps rendu compte qu'il était impossible de faire vivre sous le même toit deux sociétés ayant des buts différents. Dans un premier temps, il avait encore souhaité la collaboration des officiers saint-gal-

lois, à l'intérieur toutefois du cercle des philanthropes. Mais lors de la réunion du 9 novembre 1869 ces mêmes officiers vinrent lui proposer la transformation de la «section IV» en une organisation à part entière, indépendante de la Société d'Utilité publique. Hilty appuya leur proposition, car c'était le seul espoir de survie pour son programme, et l'assemblée vota dans ce sens. Pour l'historien du Mouvement Croix-Rouge en Suisse cet événement est important, car il indique clairement, avec tout ce qui précède d'ailleurs, que le «message Croix-Rouge» a été ressenti à l'époque comme essentiellement lié au domaine militaire.

Quelle fut la destinée de cette section? Nous avons des bribes d'information dans un vieux cahier déposé dans nos archives. Sous la rubrique «Guerre franco-allemande», à la date 29 juillet 1870, on dit à propos de Saint-Gall: «Annonce de la constitution et rapport d'activité». Par la suite nous apprenons que la section saint-galloise déploya une activité intense pendant cette guerre, caractérisée surtout par l'accueil de blessés convalescents et par leur transport à Bad-Ragaz. Et, à la date du 27 mai 1872, une mystérieuse lettre du commandant Mayre de Saint-Gall demandait des informations «concernant l'existence et l'organisation de l'Association suisse de secours»... Nous n'avons ensuite plus trouvé d'autres traces de cette section.

### Conclusion

S'il y a des anniversaires difficiles à déterminer, ce sont bien les anniversaires de la Croix-Rouge suisse. On vient de le voir avec la section de Saint-Gall de l'Association de secours. Faut-il retenir la date du 29 avril 1867 ou celle, tout de même un peu énigmatique, du 29 juillet 1870? Cela nous montre en tout cas qu'en histoire les anniversaires constituent un faux problème. La connaissance de notre société y gagnerait plus, en revanche, si nous concentrions notre réflexion sur ses hésitations des débuts, le contexte de ses multiples naissances, ses vicissitudes, ses projets et ses efforts pour les réaliser. □

## SANTÉ

(Suite de la page 5) permettant de faire face aux petits problèmes de santé. Certaines règles doivent être respectées, certaines connaissances acquises, afin que des problèmes de santé graves ne passent pas inaperçus et que chacun retrouve sa santé optimale. Que faire en cas de torticolis, de maux de tête, de douleurs dentaires, d'anxiété et de bien d'autres petits problèmes et surtout, savoir quand il faut appeler le médecin, voilà ce qu'apprendront les participants à ce cours. Une autre mini-cours mis sur pied par quelques sections s'adresse aux parents qui veulent apprendre à soigner leur enfant malade.

### Maître mot: la flexibilité

Chaque section adapte son programme de mini-cours selon ses besoins et ses disponibilités. Certaines sections préfèrent les nommer «cours à la carte», d'autres les nomment «mini-cours». Il va de soi que les cours traditionnels de la

Croix-Rouge, qui existent depuis plus de 20 ans et ont à ce jour été suivis par près de 300 000 personnes, c'est-à-dire «Soigner chez soi», «Puericulture», «Baby-sitting», «Vieillir en bonne santé» et «Préparation aux soins de base» sont toujours donnés par les sections romandes de la CRS.

Renseignements et inscriptions auprès de chaque section locale de la Croix-Rouge. □

## ”Alors, tu viens?” Ton sang aussi, ça compte!



Service de transfusion CRS

Donnez votre sang.  
Sauvez des vies!