

**Zeitschrift:** L'Émilie : magazine socio-culturelles  
**Herausgeber:** Association Femmes en Suisse et le Mouvement féministe  
**Band:** [91] (2003)  
**Heft:** 1476

**Artikel:** Elles témoignent : "C'est difficile au niveau physique et mental"  
**Autor:** Hanhart, Cosette / Andersen, Sylvia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-282614>

### **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:** 11.02.2026

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

Elles témoignent

## «C'est difficile au niveau physique et mental»

Malgré son caractère invisible, la recherche montre que le travail d'aide informel a des conséquences certaines sur la santé physique et mentale des aidantes : le sentiment de fardeau, l'anxiété, les maladies psychosomatiques et la dépression en sont des corollaires. Parmi les témoignages d'aidantes informelles que nous avons obtenus sur ce sujet délicat, les frustrations sont rarement évoquées, mais on devine dans le non-dit qu'un coup de main serait le bienvenu. On retient également que l'aide informelle exige une organisation-béton et peut parfois coûter cher.

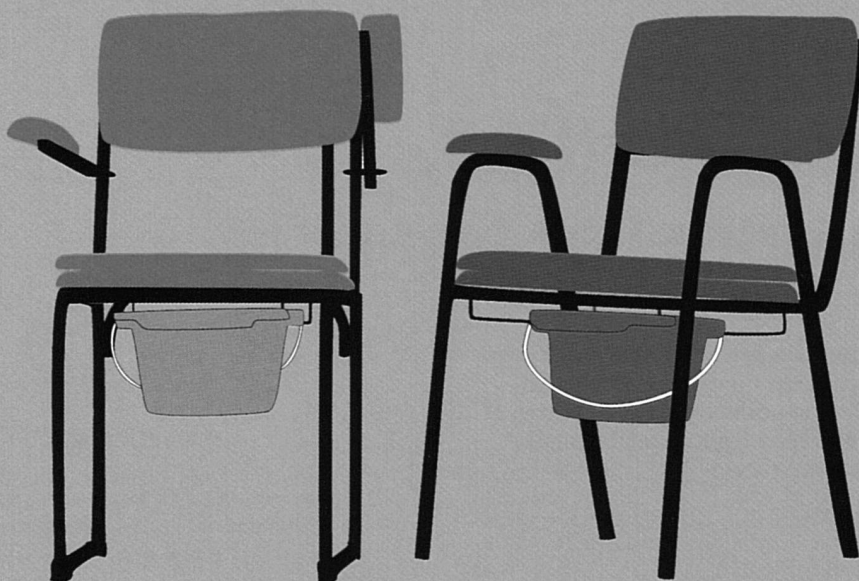
PROPOS RECUEILLIS PAR COSETTE HANHART ET SYLVIA ANDERSEN

### Matilde V., employée de maison, Nyon

«Je me suis occupée de ma mère pendant dix mois, je l'ai prise chez moi et lui ai laissé ma chambre pour qu'elle ait sa tranquillité. Avec mon mari, nous dormions au salon sur le canapé-lit. Toute ma famille a été impliquée de fait. C'était difficile, je travaillais à 100%, mais heureusement, je pouvais l'emmener à mon travail la plupart du temps. Mon organisation faisait que le matin avant de partir, je la levais et lui préparais un petit déjeuner, en fin de matinée après mon travail, j'avais juste le temps de faire sa toilette puis le repas familial. Si elle restait seule à la maison, je demandais à une voisine de passer. J'avais de l'expérience, j'avais travaillé comme aide soignante, je faisais même certaines injections et des pansements. Ces dix mois ont été une période chargée, je n'aurais pas pu continuer. C'était difficile au niveau physique et mental. J'ai dû renoncer à des cours et aux sorties, je ne pouvais pas prendre le temps de faire quelques achats pour moi, je n'ai pas vu mes amis. J'avais proposé de la prendre chez moi lorsque ma sœur qui habite en France n'en pouvait plus de s'en occuper. L'idée était que mon autre sœur ici, s'en occupe avec moi et qu'on partage le travail. En fait, ma sœur la prenait juste de temps à autre. Je me suis retrouvée seule et ma mère a eu une attaque entre-temps qui l'a handicapée. L'investissement financier a été très important car elle n'était pas assurée en Suisse et mes sœurs n'ont pas voulu partager les frais. Je me suis sacrifiée, mais ma mère était bien chez moi, même si je trouvais dommage de devoir la lever si tôt le matin, de devoir la bousculer. Cela aurait été plus facile si j'avais pu ne pas travailler pendant cette période ou si j'avais pu bénéficier d'un centre de jour pour elle. Quand elle est retournée au Portugal chez mon autre sœur, elle a été prise en charge la journée.»

### Germaine B., architecte, Valais

J'ai été auprès de mon mari jusqu'à sa mort l'an dernier. J'aurais voulu le soigner jusqu'au dernier jour, mais je n'ai pas pu. Il avait 64 ans. Il a eu un cancer généralisé qui s'est propagé lentement à tous ses organes. Les dernières années ont été très pénibles. Le voir souffrir et perdre tous ses moyens était certainement ce qu'il y avait de plus difficile à supporter. J'ai été complètement lessivée; avant sa mort, j'ai fait un burn-out; je n'en pouvais plus, je ne pouvais plus assumer la responsabilité, même si ses sœurs m'aidaient considérablement. Je devais le laver, le nourrir, l'écouter, le laver, l'habiller, lui administrer ses médicaments... J'ai été obligée d'arrêter de travailler parce que je n'arrivais pas à exercer mon travail convenablement et à la fois, m'occuper correctement de mon mari. Du coup, je me suis sentie très isolée, très seule. J'ai la chance d'avoir une famille qui est financièrement à l'aise et qui m'a soutenue pendant cet épisode difficile parce que sinon, j'aurais dû réduire significativement mon train de vie; non seulement je ne recevais plus de salaire, mais mine de rien, m'occuper de mon mari a engendré des frais que j'ai payés de ma poche.



### **Madeleine S., auxiliaire de soins CMS, Prangins**

«J'ai grandi dans une ferme et ma mère s'est toujours occupée des malades et des personnes âgées de ma famille. Mes grands-parents ont fini leurs jours avec nous. Quand nous avons fait construire une maison, avec mon mari, il nous a paru normal de prévoir un deux-pièces indépendant pour ma mère, car mon père était décédé. Elle est venue vivre avec nous après le décès de son compagnon, dont elle s'est occupée jusqu'à la fin. C'était il y a quatre ans. Elle avait 79 ans. Elle était encore très en forme. Mais, depuis une année, elle doit se déplacer en chaise roulante. Elle dispose d'un ascenseur, qu'elle a payé de sa poche. Lorsque l'on envoie ses parents dans un EMS, l'assurance maladie finance une partie des coûts, alors que s'ils restent à la maison, on ne reçoit aucune aide. Nous nous sommes donc organisés. Mon mari, qui a son atelier à la maison, se charge des repas de midi et du soir. Ma fille fait le ménage de ma mère, ses courses et va se promener avec elle. Moi, je m'occupe des soins et de la toilette. Tous les matins, je la lève et lui fais son petit déjeuner. Cela me prend environ une heure par jour. Comme je suis auxiliaire de soins (à 70-80%) et que je fais pratiquement les mêmes tâches pour les personnes âgées dont je prends soin, j'ai demandé si maman pouvait être considérée comme une de mes patientes. On m'a répondu que non, car ce n'était pas mon secteur géographique. Mais si nous le voulions, l'assurance payait une personne de Nyon pour venir s'en occuper. Pour nous, c'est relativement facile parce qu'elle est encore très indépendante et que tout le monde donne un coup de main.»