

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 33 (2003)  
**Heft:** 10

**Rubrik:** Pro Senectute

#### **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:** 16.02.2026

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

# Le courage au quotidien

**Durant 17 ans, Doris Vernaz s'est occupée de son mari atteint de la maladie de Parkinson. A domicile puis, lorsque son état l'a nécessité, dans un home.**

Responsable du Groupe fribourgeois d'entraide Parkinson, Doris Vernaz témoigne avec sérénité du vécu de ceux qu'on appelle les soignants informels. Son mari, atteint de la maladie, est décédé en 1999. C'est elle qui l'a entouré et soigné. Si, au début, le patient conservait encore une certaine autonomie, les six dernières années, la détérioration a été très rapide; il avait besoin d'une présence continue, jour et nuit. Ce n'est qu'en dernière extrémité que M<sup>me</sup> Vernaz s'est résolue à le placer dans un home, où il a encore souffert trois ans, physiquement et psychiquement.

– Tout le monde n'est pas capable d'assumer la charge d'un proche malade. Où avez-vous trouvé les ressources morales et affectives pour tenir le coup ?

– D'abord, dans mon caractère, plutôt pragmatique et équilibré, et dans les valeurs que mes parents m'ont transmises: sens du devoir (sans aucune connotation religieuse), tolérance, compréhension et compassion à l'égard de ceux qui souffrent. On ne laisse pas tomber un proche en difficulté. J'ai aussi eu la chance que, dans ma jeunesse, tout ne m'a pas été offert sur un plateau d'argent: j'ai appris qu'on n'a pas seulement des droits mais aussi des obligations. L'une de mes forces, c'est que je peux facilement résister aux pressions, me déconnecter et préserver ma vie intérieure. Mais il était primordial de me sentir entourée par ma fille et par des amis – qui avaient eux-mêmes subi des épreuves – souvent plus gais que ceux pour qui tout va bien. Le contact avec la nature et les animaux me permettait aussi de me ressourcer.

– On peut facilement céder à un élan de générosité, d'oubli de soi spontané. Mais



Doris Vernaz et son mari, aujourd'hui décédé.

qu'avez-vous éprouvé lorsque vous vous êtes rendu compte qu'il s'agissait d'un engagement «lourd» et à long terme ?

– En fait, on vit une série de deuils successifs; vous êtes placée dans une situation qui évolue, qu'il faut affronter quotidiennement; vous «glissez dedans» presque à votre insu. Psy-

chiquement, l'accompagnement d'un malade chronique est très éprouvant. On n'en voit pas la fin et on ne sait pas de quoi l'avenir sera fait. C'est d'autant plus dur lorsque les enfants sont grands et qu'on aimerait profiter un peu de la vie avant que ne surviennent les «bobos» liés à l'âge.

## – Quels sont les aspects les plus pénibles à gérer au quotidien ?

– Voir souffrir une personne enfermée sans espoir dans la prison de la maladie. Tout le reste (soins, toilette intime, etc.) est secondaire. On se répète: «C'est moi qui pourrais être à sa place.» Le malade se le dit aussi. Il ne comprend pas toujours que son partenaire, qui doit aussi s'occuper de toutes les tâches administratives, puisse être à bout de forces. Plus rien n'est spontané, tout doit être programmé: cinéma, théâtre, concerts, sorties avec des amis, on doit soudain y renoncer parce que, ce soir-là, aucune aide n'est disponible.

## – Comment la famille et les amis réagissent-ils ?

– Pour les enfants, surtout quand ils sont jeunes, il est difficile de prendre conscience de la maladie d'un père ou d'une mère; ils rejettent violemment cette idée. En général, je pense qu'il vaut mieux recourir à des aides extérieures que se décharger sur la famille, dont l'appui doit rester surtout moral. Quant aux amis, ils réservent souvent des surprises – des bonnes et des mauvaises! Des personnes auxquelles nous étions très liés, à qui mon mari avait rendu de grands services sur le plan professionnel, ne nous ont plus donné signe de vie. En revanche, de vagues connaissances sont devenues très proches et des voisins ont fait preuve d'une solidarité extraordinaire.

## – Quelle aide avez-vous reçue des structures professionnelles et des organismes publics ?

– Nous avons eu recours aux services d'aide à domicile (Spitex), à une aide familiale qui faisait le ménage quand je travaillais et à une association de bénévoles active dans le district de la Singine (FR).

## – Et l'aspect matériel, financier? Comment concilier les exigences d'une profession et l'aide à un proche ?

– Ce sont des points qui méritent un long développement et que je vais traiter de manière détaillée lors de mon intervention au colloque de Montreux (*lire encadré*). Disons-le sans ambages: aujourd'hui, en Suisse, mieux vaut être victime d'un accident que souffrir d'une maladie chronique! En ce qui concerne la profession, il n'est généralement plus possible d'exercer une activité qui exige des horaires irréguliers.

## – Finalement, qu'est-ce qui prédomine aujourd'hui? La satisfaction du devoir accompli? Une certaine frustration pour tous les sacrifices consentis? Un sentiment de plénitude?

– Aucune frustration. J'ai toujours refusé l'idée, un peu religieuse, que l'on doit se «sacrifier». La satisfaction du devoir accompli, sans doute, mais, surtout, une force intérieure. On s'engage, on ne se laisse pas abattre. Même durant la maladie, nous avons su apprécier les bons moments que nous pouvions, malgré tout, passer ensemble. On prend conscience du caractère éphémère de la vie et des choses, on jouit plus intensément des moments de bonheur partagés, en famille ou entre amis.

## – Quel message aimeriez-vous transmettre aux personnes qui doivent s'occuper d'un de leurs proches en perte d'autonomie ?

– N'hésitez pas à faire appel aux services d'aide qui existent. Informez-vous. Pro Infirmis et Pro Senectute offrent de précieux conseils. Dans la mesure du possible, ne renoncez pas à votre profession – diminuez éventuellement votre pourcentage d'activité. Prenez une certaine distance intérieure, ne vous laissez pas envahir par la maladie. Et quand le maintien à domicile n'est plus possible, ne culpabilisez pas. Sachez reconnaître et accepter vos limites, plutôt que de tomber vous-même malade!

Propos recueillis par  
Jacques Repond

## Adresses utiles

### Pro Senectute Biel

Quai du Bas 92, c.p. 372,  
2501 Biel  
e-mail: biel-biel@be.pro-senectute.ch  
Tél. 032 328 31 11  
Fax 032 328 31 00

### Pro Senectute Jura bernois

Rue du Pont 4, 2710 Tavannes  
e-mail: jura-bernois@be.pro-senectute.ch  
Tél. 032 481 21 20  
Fax 032 481 15 10

### Pro Senectute Fribourg

Rue Saint-Pierre 10, c.p. 566,  
1701 Fribourg  
e-mail: info@fr.pro-senectute.ch  
Tél. 026 347 12 40  
Fax 026 347 12 41

### Pro Senectute Genève

Rue de la Maladière 4, 1205 Genève  
e-mail: info@ge.pro-senectute.ch  
Tél. 022 807 05 65  
Fax 022 807 05 89

### Pro Senectute Jura

Centre d'action sociale des aînés  
Ch. du Puits 4, c.p. 800,  
2800 Delémont  
e-mail: info@ju.pro-senectute.ch  
Tél. 032 421 96 10  
Fax 032 421 96 19

### Pro Senectute Neuchâtel

Secrétariat cantonal  
et bureau régional La Chaux-de-Fonds  
Av. Léopold-Robert 53,  
2301 La Chaux-de-Fonds  
e-mail: info.pro-senectute.cf@ne.ch  
Tél. 032 911 50 00  
Fax 032 911 50 09

### Bureau régional Neuchâtel

Rue de la Côte 48a, 2000 Neuchâtel  
e-mail: info.pro-senectute.ne@ne.ch  
Tél. 032 729 30 40  
Fax 032 729 30 41

### Pro Senectute Vaud

Maupas 51, c.p. 752  
1000 Lausanne 9  
e-mail: direction@vd.pro-senectute.ch  
Tél. 021 646 17 21  
Fax 021 646 05 06

### Pro Senectute Valais

Siège et centre d'information  
Rue des Tonnelliers 7, 1950 Sion  
e-mail: info@vs.pro-senectute.ch  
Tél. 027 322 07 41  
Fax 027 322 89 16

## Colloque à Montreux

Sous le titre «Aide aux aidants familiaux; travail invisible et enjeux de santé», un colloque se tiendra à Montreux les 10 et 11 novembre 2003. Il se déroulera au Centre de Congrès, avec notamment la participation de Mme Doris Vernaz. Renseignements et inscriptions auprès de Pro Senectute Suisse, c. p. 844, 1800 Vevey, tél. 021 925 70 10.