

Zeitschrift:	Générations : aînés
Herausgeber:	Société coopérative générations
Band:	37 (2007)
Heft:	2
Artikel:	Maryvonne Gognalons-Nicolet "La majorité des aînés vivent à domicile entourés de leur famille"
Autor:	Muller, Mariette / Gognalons-Nicolet, Maryvonne
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-826867

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: 05.02.2026

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

maladie comme la sienne, ce n'est pas juste une vie qui s'en va, c'est toute une mémoire qui disparaît...»

GÉNÉRATION SANDWICH

Non seulement Léa est une aidante naturelle, mais elle est aussi une représentante type de la «génération sandwich», cette génération formée de femmes et d'hommes, entre 45 et 75 ans, qui ont parfois des enfants à charge, un emploi et des parents âgés nécessitant de l'aide et des soins. Cette génération pivot, comme on l'appelle également, se trouve tiraillée entre conjoints, ascendants, descendants, travail et aspirations personnelles. Aider, soigner, veiller font partie depuis la nuit des temps des tâches «naturellement» dévolues aux femmes. Celles de la génération pivot sont à la fois engagées professionnellement, épouses, mères, grand-mères et filles. Elles jonglent avec plusieurs rôles et en paient aussi le prix lourd, car s'occuper d'un père ou d'une mère dépendante représente une tâche énorme et de longue haleine. Soigner un parent souffrant de la maladie d'Alzheimer ou un conjoint atteint de Parkinson nécessite un engagement de chaque instant qui peut conduire l'aidant aux limites de ses forces psychiques et physiques. «Jusqu'au burn out», comme l'explique Monique Humbert (*lire encadré p. 19*). Pendant 26 ans, cette aujourd'hui jeune retraitée a dirigé Pro Senectute Genève. La problématique des aidantes naturelles, Monique Humbert la connaît bien, puisqu'elle a longtemps animé des ateliers destinés à soutenir ces personnes. «Il est important que les proches osent dire les choses, posent leurs limites et demandent de l'aide lorsqu'ils en ont besoin», résume Monique Humbert.

Pour les sociologues, démographes et spécialistes du vieillissement (*lire ci-dessus l'interview de la chercheuse Maryvonne Gognalons-Nicolet*), il ne fait pas de doute que l'accompagnement à la population vieillissante est un véritable enjeu de société. Les proches pourront-ils longtemps et voudront-ils encore accomplir ces tâches? Ce sont les grandes interrogations auxquelles tôt ou tard, les politiques et les décideurs devront répondre.

Mariette Muller
*Prénom fictif

Maryvonne Gognalons-Nicolet «La majorité des aînés vivent à domicile entourés de leur famille»



Edipresse/Florian Cella

Maryvonne Gognalons-Nicolet dirige au département de psychiatrie des Hôpitaux universitaires de Genève l'équipe de recherche psychosociale. Cette psychosociologue observe depuis plus de 25 ans le vieillissement en Suisse. Elle est l'auteur de nombreuses études réalisées à l'échelle nationale.

— Pour qualifier des personnes qui soignent un proche à domicile, on utilise le terme d'aidants. Quelle en est la définition?

TÉMOIGNAGE

Eliza*, 42 ans, deux enfants (12 et 14 ans), divorcée.

«Ma mère a de l'ostéoporose, Parkinson et de gros problèmes intestinaux. L'an dernier, elle est tombée plusieurs fois. Son état de santé était très dégradé. Elle a dû être opérée. En quelques mois, elle a pris 10 ans. Mon père a dit qu'il assumait mais, pour lui aussi, il y a des petites choses qui se sont détériorées. Donc, il a fallu donner un coup de main. J'ai une sœur qui a fait le maximum, mais elle a trois enfants en bas âge et avait moins de disponibilité que moi. On a demandé de l'aide après s'être renseigné auprès du médecin. Aujourd'hui encore, maman reçoit les soins du CMS. Je dois dire que depuis plusieurs mois, ça va beaucoup mieux. Elle s'est remise à faire les repas. Ma mère avait son domaine bien à elle: le ménage. Elle a eu beaucoup de peine à déléguer et surtout à accepter notre manière de faire. Maintenant, elle a compris.

Au début, j'avais tendance à trop m'investir, jusqu'au jour où une cousine m'a dit qu'il fallait mettre le holà. Pendant longtemps, ma mère ne voulait pas que quelqu'un d'autre que ses deux filles s'occupe d'elle. J'ai appris à dire «non», mais il y a une année, j'aurais tout laissé tomber pour elle. Je ne savais plus où je me situais, entre mes enfants et elle. Je suis la mère de mes enfants et j'étais devenue un peu l'assistante et la mère de ma mère. C'est un choc de voir sa maman qui n'a plus envie de se battre! Le modèle tombait, c'était très démoralisant. J'ai senti aussi mes propres forces qui me lâchaient. Face à cette situation, on se sent perdu. Quel que soit notre âge, on reste les enfants de nos parents.»

*Prénom fictif

– Le terme d'aidant s'applique à des personnes qui aident un proche de manière régulière – deux à trois fois par semaine au moins – et intensive, c'est-à-dire sur une longue durée pour des tâches de soins au corps et d'entretien du ménage. Selon les chiffres de l'Enquête suisse sur la Santé de 1997 (concernant les 15 ans et plus), ils représentent 9% de la population, contre 2,5% pour les professionnels des soins.

Deux grands groupes de personnes s'acquittent de ce travail: les conjoints âgés et les enfants. On rencontre encore un troisième type d'aidants, notamment dans les campagnes. Ce sera par exemple un voisin ou une voisine qui s'occupe d'une vieille dame ou d'un vieux monsieur.

– On parle d'aidants, mais ne devrait-on pas plutôt parler d'aidantes ?

– Dans les couples, ce sont en effet massivement les femmes qui s'occupent de la santé de leur conjoint dépendant ou avec une maladie de longue durée. Il est intéressant de constater que lorsque les femmes prennent soin de leur mari, elles demandent rarement de l'aide, mais lorsque c'est l'homme qui s'occupe de son épouse, il recourt à une assistance. Avec l'allongement de l'espérance de vie, de plus en plus d'enfants s'occupent de leurs parents ou de leurs beaux-parents. Là encore, le travail repose essentiellement sur les femmes. On constate donc une division importante du travail entre les hommes et les femmes. Les hommes ont plutôt tendance à donner de l'argent ou à assurer les déplacements à l'extérieur alors que les femmes s'occupent des soins au corps, des repas, du ménage, etc. S'occuper de la santé, des soins de fin de vie d'un père ou d'une mère est un travail très long, très douloureux, mais qui fait partie des événements marquants de la vie. C'est de cette manière dans nos sociétés qu'on est confronté à la mort, qu'on apprend à

»

bab.ch/Oredia/Boutet

Voir vieillir ses parents est une chance que toutes les sociétés ne connaissent pas.



POUR UNE VRAIE RECONNAISSANCE

En matière de politique d'aide aux aidants, la Suisse accuse un gros retard. Fribourg est le seul canton romand à octroyer, à certaines conditions, une indemnité financière aux proches aidants. Dans le domaine des assurances sociales, il est possible de demander une allocation pour impotent (*lire Générations, décembre 2006*) auprès de l'agence AVS du domicile. L'AVS prévoit également une bonification pour tâches d'assistance, octroyée pour les années au cours desquelles une personne s'est occupée d'un parent âgé. Maryvonne Gognalons-Nicolet plaide, elle, pour une véritable reconnaissance du travail des aidants: «Dans de nomb-

reux pays, les proches bénéficient de congés pour s'occuper de leurs parents ou de droits singuliers. En Suisse, cela n'existe pas. Il est commun de dire dans les milieux scientifiques du vieillissement que si les années 60 ont été marquées par les politiques de la petite enfance, les années 2000 devront l'être par les politiques liées au grand âge. Comme les assurances maladie veulent de moins en moins payer, que les soins à domicile coûtent de plus en plus cher, on fera davantage appel à cette population d'aidants qui ont besoin d'un certain système de reconnaissance, avec des droits et des statuts.»

»»

mourir. Et savoir mourir est quand même un savoir-vivre!

– Dans cette problématique des aidants, l'allongement de la durée de vie joue donc un rôle déterminant ?

– Oui, mais les situations se transforment. Il est rare qu'on meure du jour au lendemain. On décède au terme de maladies au

d'hui on arrive à 85 ans. Vivre aussi longtemps est un privilège que toutes les sociétés ne connaissent pas. C'est une chance d'avoir encore ses parents en vie, lorsque nous-mêmes avons atteint 50, 60 ou 70 ans. Cet allongement signifie que les personnes âgées ont leurs enfants et leurs petits-enfants, qu'ils les voient se marier et avoir à leur tour des enfants. Il y a 20 ou 30 ans, c'était beaucoup moins fréquent.

– Quelle est la proportion des personnes vivant à domicile et ceux en EMS ?

– 80% des plus de 80 ans vivent à domicile et seulement 20% en habitat collectif, c'est-à-dire en EMS, hôpital, etc. La majorité est donc à domicile, plus ou moins bien portante et plus ou moins dépendante. Mais il faut le dire: la population du grand âge vit massivement à domicile et massivement entourée de sa famille.

– Contrairement à ce qu'on entend souvent à ce sujet. Les Africains, par exemple, sont très choqués de voir que nous plaçons nos aînés.

– Ce sont des stéréotypes. C'est faux, archifaux! Cela fait partie des mythes. Malheureusement, dans beaucoup de ces pays, l'espérance de vie n'est pas aussi élevée que chez nous. En Afrique, elle est de 45 ans, en Chine autour de la soixantaine.

– On ne s'occupe donc pas plus mal de nos vieux aujourd'hui que dans le passé ?

– Dans le passé, d'abord, on mourait beaucoup plus jeune et ensuite les systèmes de ressources financières n'étaient pas les mêmes. L'AVS n'a que soixante ans! Lorsque c'était le *pater familias* qui avait la haute main sur le patrimoine et qu'on dépendait de lui, on avait intérêt à filer doux! C'est le salariat et les politiques sociales de rentes qui ont changé les choses. Aujourd'hui, chaque génération a des ressources économiques indépendantes.

– On met souvent en cause le travail des femmes à l'extérieur qui les empêcheraient de prendre soin de leurs proches.

– C'est faux aussi, car de nombreuses femmes quittent leur emploi pour s'occuper de leur conjoint ou de leurs parents, sans qu'on leur offre une contrepartie. On a besoin dans les entreprises de systèmes de reconnaissance du travail domestique de santé auprès de parents dépendants. Permettre le travail partiel serait une option.

Propos recueillis par Mariette Muller



Monique Humbert
a une longue
expérience du social.

Donald Stämpfli

MOTS CLÉS

Durant plusieurs années, Monique Humbert a animé des ateliers destinés aux proches aidants. Le but était d'éviter que les personnes arrivent au seuil de l'épuisement. «Trop de fatigue, une trop grande surcharge peuvent conduire à des actes de maltraitance», rappelle l'ancienne directrice de Pro Senectute Genève. De son expérience, elle a tiré un certain nombre de constats, résumés ici sous forme de mots-clés.

Relations. «En devenant adulte, l'enfant a des relations égalitaires avec ses parents. Mais il peut arriver que l'aîné continue de considérer sa fille, même si elle a 60 ans, comme une petite fille. J'ai souvent remarqué que l'enfant qui s'est senti le moins aimé est celui qui donne le plus, parce qu'il est toujours en quête de reconnaissance. Dans les relations enfants/parents âgés, on assiste parfois à un renversement des rôles: l'enfant devient alors le parent de son parent.»

Honte. «Dans une société qui valorise l'indépendance, devenir dépendant est ressenti comme une honte, particulièrement lorsque cela touche aux soins physiques (incontinence, toilette). Les aînés peuvent devenir extrêmement agressifs à l'égard de leurs enfants, parce qu'ils ne sont plus le modèle qu'ils ont toujours été. Les aidants doivent apprendre à poser leurs limites. L'intervention d'une personne extérieure peut être ressentie comme un soulagement.»

Dignité. «Il est important que l'aîné ne se sente pas atteint dans sa dignité. La relation d'adulte à adulte prend alors tout son sens. Beaucoup de proches l'ont compris en mettant en place une aide qui n'est pas unilatérale. Ne pas dire: «Maman, tu ne peux plus rien faire.» Mais: «Si tu ne peux plus faire ceci ou cela, tu peux m'aider autrement, en m'écouter.»

Dépendance et autonomie. «La dépendance concerne les petits gestes de la vie quotidienne qu'une personne ne peut plus exécuter seule, comme la toilette. L'autonomie consiste à garder une maîtrise sur sa vie. Même si la personne est dépendante au quotidien, elle peut conserver son autonomie par des petits choix et des petits dépis.»

Dangers. «Les dangers qui menacent les personnes âgées seules à domicile sont un sujet de préoccupation pour les proches. Il faut se souvenir que si une personne veut rester seule, c'est de sa responsabilité. Elle a le droit de prendre des risques.»

Solitude. «On parle beaucoup de la solitude des personnes âgées, mais il faut savoir que pour elles le temps s'écoule différemment. Entre solitude et isolement, il y a des nuances. Ce qui leur manque le plus, c'est de ne pas pouvoir parler et parler de la peur de la fin de vie. Les gens ont moins peur de mourir que de souffrir.»

Entraide. «Je crois beaucoup aux groupes d'entraide. Il faudrait développer des solidarités à différents niveaux: dans un quartier, un immeuble, un club d'aînés. Il n'y a pas besoin d'aller chercher bien loin. C'est d'ailleurs beaucoup plus facile d'aider que d'être aidé. On voit que les personnes qui acceptent une aide avec plaisir sont plus ouvertes aux autres.»

Se faire aider. «Pour les aidants, il est extrêmement important d'être soutenus, d'avoir des solutions de répit. Il faut qu'ils osent demander de l'aide. En la matière, les meilleurs services sont ceux de Pro Senectute, qui fournit toutes les informations nécessaires.»

»» Adresses utiles: Pro Senectute dans les cantons romands, se reporter à la page 35.

TÉMOIGNAGE

Rosa, 85 ans, peut compter sur ses enfants

La vie ne lui a pas donné davantage qu'aux autres, mais elle-même a donné beaucoup à la vie, qui le lui rend par ses descendants, en particulier sa fille Marguerite et son fils Daniel. Rosa Steiner vit toujours chez elle, dans l'ancienne ferme que son époux, décédé en 1987, exploitait à Cortébert dans le Jura bernois depuis 1950. Daniel, 58 ans, célibataire, habite la demeure; il mange avec elle le soir et les week-ends, il amène les alentours, de la magnifique véranda au chemin pavé idéal avec un déambulateur, entretient la maison. Marguerite, 56 ans, mariée, des enfants adultes et des petits-enfants, domiciliée au village, passe quotidiennement en rentrant de son travail, puis plus tard pour aider sa maman à se coucher. Elle assume ménage et linge, assiste Rosa pour sa douche et lui fait ses mises en plis. Pour les coupes, c'est à une petite-fille, coiffeuse, que l'octogénaire confie ses cheveux. Le mercredi – ainsi que le jeudi musical mensuel –, Rosa le passe au Foyer de jour de Sonceboz, à cinq minutes de voiture. Un plaisir! Et tous trois de souligner la qualité de cette institution nouvelle. Pour les quatre autres repas de midi, en semaine, deux sympathiques voisines vont chercher la vieille dame et l'accueillent à leur table. Et chaque matin du lundi au vendredi, le Service régional de soins à domicile (Sasdoval) vient lever Rosa, l'aider pour sa toilette et son petit-déjeuner. (dez)



Rosa et son sourire communicatif, Marguerite et Daniel, et deux représentants de la quatrième génération.

DEZ