

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge

Herausgeber: Générations

Band: - (2012)

Heft: 36

Artikel: "J'ai fini par craquer et appeler au secours"

Autor: J.-M.R.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-831523>

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: 20.02.2026

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



Wolodia Jentsch

Parler de ses angoisses, de son sentiment de culpabilité et de son désarroi à une professionnelle de l'accompagnement a permis à Anne Rochat de souffler.

«J'ai fini par craquer et appeler au secours»

Institutrice à 50% et mère de famille, Anne Rochat se pensait préparée pour soutenir sa mère. Elle a dû se résoudre à demander de l'aide.

Anne Rochat a toujours assumé. Un travail qui demande un investissement soutenu avec les bouleversements qui ne cessent de toucher l'école vaudoise, un rôle de mère de famille active avec encore trois enfants à la maison: son quotidien était déjà bien rempli. Enfin, c'est ce que pensait cette institutrice avant que l'état de santé de sa mère, résidant en appartement protégé, ne se dégrade véritablement depuis le début de l'année. Aujourd'hui, elle parle de cerise sur le gâteau, mais il serait plus juste d'évoquer la goutte d'eau qui a fait déborder le vase.

«Je croyais être préparée»

Pourtant, cette femme, qu'on sent forte, pensait être préparée à cette épreuve. Après le décès de son père il y a dix ans, Anne Rochat a suivi une formation poussée de

huit à neuf mois chez Caritas pour apprendre à accompagner des personnes malades ou en fin de vie.

Elle estimait aussi sa mère entre de bonnes mains, dans un appartement protégé avec la visite hebdomadaire d'une infirmière en psychiatrie et le passage quotidien d'une dame qui venait s'assurer que tout allait «bien». «En fait, ma mère était seule et on s'est retrouvé à faire les courses, sa lessive, son lit depuis près d'une année. Et à lui tenir compagnie. Mon frère a longtemps assuré une grande partie avant de commencer à craquer.» Et Anne a suivi: «Ma mère, âgée de 87 ans, est devenue tyannique. Lorsque je lui rendais visite le samedi, elle était mal et quand je repartais, je me sentais mal aussi parce qu'on ne se comprenait plus. J'étais harassée, je ne dormais plus même si j'avais sommeil. Dès que

je posais la tête sur le lit, les pensées bouillonnaient dans ma tête. J'étais proche du burn-out.»

Réponse concrète

A bout de forces, Anne Rochat a pris rendez-vous avec une collaboratrice de l'Espace Pallium, à Lausanne. Un seul entretien, mais de trois heures, a suffi pour la reQualifier: «J'ai expliqué mon sentiment de culpabilité, quand je finissais par craquer, à m'énerver contre ma mère. Et j'ai eu des réponses concrètes, on m'a dit que c'était bien normal, que je faisais tout juste. On m'a donné aussi l'autorisation de commencer à faire mon deuil face à cette femme qui n'était plus vraiment ma mère, qui n'avait plus toute sa tête. Je me suis sentie ressuscitée. Quand je suis sortie, je me sentais mieux.»

J.-M.R.