

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 62

**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:** 07.02.2026

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

# Comment maintenir un vrai dialogue

La seule parole ne suffit pas. Il faut apprendre à «communiquer avec un proche âgé», thème du prochain cours organisé par Pro Senectute Valais. Rencontre avec la formatrice Christiane Treyer.

**«N**ous avons tous les mêmes besoins fondamentaux, mais pas les mêmes ressources pour y répondre. Ils évoluent au fil du temps. Dans le grand âge, les personnes concernées peuvent assumer certains de leurs besoins, mais de l'aide leur est nécessaire pour d'autres. La communication a donc une importance essentielle.»

Infirmière de santé publique et enseignante formatrice d'adultes, Christiane Treyer est l'intervenante à laquelle Pro Senectute Valais s'est adressé pour donner le cours «Communiquer avec un proche aîné», qui aura lieu en novembre à Sion. Pour avoir beaucoup travaillé en gériatrie, elle sait combien il est important de tenir compte des besoins de chacun pour instaurer une relation bienfaisante. Pour cela, son cours, destiné aux enfants de parents âgés, aux bénévoles et autres professionnels proches des aînés, propose sur trois après-midi une base théorique et une large partie d'échange.

Tout au long de notre vie, nous franchissons différentes étapes de notre développement. Et la vieillesse, souligne la formatrice, ne marque pas l'arrêt de ce processus. Au contraire. «Dans ses travaux sur la psychologie du vieillissement, Jean-Luc Hetu a relevé neuf tâches de développement dans cette période de la vie, que j'aborde dans le cours. J'aime cette notion de "tâche" qui implique activement la personne. Par exemple, il faut prendre conscience de son vieillissement, développer la flexibilité plutôt que la rigidité et s'ajuster au déclin de son énergie en apprenant à mieux gérer son énergie pour ne pas s'épuiser.»

A travers son enseignement, Christiane Treyer renvoie un message

positif, et travaille sur l'estime de soi, partant du fait que «nous sommes tous pleins de ressources et qu'il faut apprendre à reconnaître les ressources de l'Autre.»

## Communication et réseau: deux piliers

La communication avec un parent âgé commence par une prise de conscience de la part des enfants qui, souvent, attendent de leur père ou de leur mère un dialogue fluide alors qu'il peut devenir tendu pour les uns comme pour les autres. «Il faut accepter qu'ils ne parlent plus de la même façon, que leurs besoins sont différents. J'interroge

les participants sur les moyens qu'ils utilisent pour communiquer, sur les émotions qu'ils transmettent et reçoivent. Puis nous définissons nos compétences en communication. Elles n'utilisent pas uniquement par la parole, mais passent aussi par la voix, par les cinq sens.»

Autre point capital: l'entourage. Les enfants font partie des aidants naturels. Mais même s'ils s'investissent beaucoup, ils ne peuvent rester seuls à assumer la situation. Le réseau a une importance fondamentale dans la vie des aînés comme des aidants, et il est nécessaire de l'élargir pour qu'ils puissent compter sur plusieurs personnes. «Une seule ne



Image Point Fr

peut pas les aider et répondre à toutes leurs attentes, particulièrement en cas de maladie comme, par exemple, l'alzheimer, relève Mme Treyer. Il existe plusieurs cercles dans le réseau: celui des personnes très proches, qui n'est pas forcément uniquement constitué de membres de la famille, puis les bons contacts, que l'on voit de temps en temps, et enfin les connaissances, comme le boulanger ou la caissière, que l'on rencontre, pour lesquels on a de la sympathie, mais que l'on ne reçoit généralement pas chez soi. Chacun a un rôle à jouer.

Dans ce cours dont la vocation consiste bien à proposer des clés pour

enrichir et améliorer la relation, Christiane Treyer tient à rappeler que, même à un âge avancé, chacun continue à vivre de nouvelles expériences. Et que certains en profitent pour apprendre une langue, étudier un instrument, ou se mettre à la peinture. Des activités valorisantes qui apportent autant de joie à cette période qu'à n'importe quelle autre étape de nos vies!

**Martine Bernier**

13, 20 et 27 novembre 2014 de 14 à 16 heures à Notre-Dame-du-Silence, à Sion. Renseignements et inscriptions: Pro Senectute Valais 027 322 07 41

## «Ce cours a été une prise de conscience»

À Conthey (VS), Yolande Masserey s'occupe de sa maman de 80 ans et de deux de ses tantes, de 92 et 93 ans. C'est donc très concernée par le sujet qu'elle a suivi le cours de Christiane Treyer au printemps dernier: «L'enseignement m'a permis de prendre conscience que je suis très maternelle et j'avais tendance à trop vouloir épauler et guider ma maman et sa sœur qui habitent dans la même maison. À les prendre pour mes enfants. J'ai compris qu'il fallait s'en tenir à une relation d'adultes. J'ai réussi à mettre certains points du cours en pratique. Maman me disait tout le temps "non", et c'est quelque chose qui m'agaçait. J'ai réalisé qu'elle avait besoin, comme chacun de nous, d'être entendue. Maintenant, quand elle me répète plusieurs fois la même chose, je sais qu'il faut prendre du temps pour l'écouter.» **M. B.**

## Tricothon: la Suisse, championne d'Europe?



Chaque année, des milliers de Suisses tricotent de petits bonnets qui coiffent – dès la mi-janvier – les bouteilles de smoothie innocent. Pour chaque vente, 30 centimes sont reversés au fonds d'aide individuelle de Pro Senectute. L'an passé, 185 112 mini-bonnets ont ainsi été créés, plaçant la Suisse au deuxième rang européen. Se surpassera-t-elle cette année? «A ce jour, nous ne savons pas combien de petits bonnets ont été tricotés, explique Jennifer Flückiger, responsable à Pro Senectute Suisse. Nous le saurons seulement au début du mois de février. Mais ce que je peux vous dire, c'est que notre but est de dépasser les 200 000 pièces, avec l'aide des tricoteuses et tricoteurs, pour devenir champions d'Europe!» **S. F. K.**

Si vous aussi, vous souhaitez relever ce défi, vous trouverez informations et modèles sur [www.innocentsmoothies.ch/tricothon2014/](http://www.innocentsmoothies.ch/tricothon2014/). **Les bonnets, eux, sont à envoyer à innocent, «Le Tricothon», case postale 288, 5430 Wettingen jusqu'au 1<sup>er</sup> décembre 2014.**



### BIENNE

Rue Centrale 40, c.p. 1263  
2502 Bienne  
e-mail:  
[biel-bienne@be.pro-senectute.ch](mailto:biel-bienne@be.pro-senectute.ch)  
Tél. 032 328 31 11  
Fax 032 328 31 00

### FRIBOURG

Ch. de la Redoute 9,  
c.p. 1752 Villars-sur-Glâne 1  
e-mail: [info@fr.pro-senectute.ch](mailto:info@fr.pro-senectute.ch)  
Tél. 026 347 12 40  
Fax 026 347 12 41

### GENÈVE

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

### TAVANNES

Rue du Pont 4, 2710 Tavannes  
e-mail:  
[prosenectute.tavannes@ne.ch](mailto:prosenectute.tavannes@ne.ch)  
Tél. 032 886 83 80  
Fax 032 886 83 89

### DELÉMONT

Centre d'action sociale des aînés  
Ch. du Puits 4, c.p. 800  
2800 Delémont  
e-mail:  
[prosenectute.delemont@ne.ch](mailto:prosenectute.delemont@ne.ch)  
Tél. 032 886 83 20  
Fax 032 886 83 19

### NEUCHÂTEL

Bureau régional Neuchâtel  
Rue de la Côte 48a  
2000 Neuchâtel  
e-mail: [prosenectute.ne@ne.ch](mailto:prosenectute.ne@ne.ch)  
Tél. 032 886 83 40  
Fax 032 886 83 41

### LA CHAUX-DE-FONDS

Rue du Pont 25  
2300 La Chaux-de-Fonds  
[prosenectute.cf@ne.ch](mailto:prosenectute.cf@ne.ch)  
Tél. 032 886 83 00  
Fax 032 886 83 09

### VAUD

Maupas 51  
1004 Lausanne  
e-mail: [info@vd.pro-senectute.ch](mailto:info@vd.pro-senectute.ch)  
Tél. 021 646 17 21  
Fax 021 646 05 06

### VALAIS

Siège et centre d'information  
Rue de la Porte-Neuve 20, 1950 Sion  
e-mail: [info@vs.pro-senectute.ch](mailto:info@vs.pro-senectute.ch)  
Tél. 027 322 07 41  
Fax 027 322 89 16

### Info seniors

0848 813 813  
du lundi au vendredi  
Vaud: de 8 h 15 à 12 h  
et de 14 h à 17 h  
Genève: de 8 h 30 à 12 h