

Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2018)
Heft: 101

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: 25.02.2026

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

Des bénévoles brisent la solitude

A Avry-sur-Matran, la vie de Heidi, 88 ans, a changé du tout au tout depuis qu'elle a rencontré Catherine, une bénévole de Pro Senectute Fribourg.

Heidi Linder attend le lundi avec impatience. C'est le jour où elle reçoit la visite de Catherine Pachoud, une bénévole à Pro Senectute Fribourg. Un rendez-vous hebdomadaire précieux dans la vie de cette femme de 88 ans : « Nous parlons de nos vies, nous faisons une sortie, j'aime beaucoup ce moment. » Dans la grande chambre de sa maison d'Avry-sur-Matran (FR), Heidi désigne deux outils désormais indispensables à sa mobilité : un déambulateur et une chaise roulante, qu'elle utilise depuis 2014, à la suite d'un accident aux genoux qui a tout changé dans sa vie : « Jusqu'alors, je marchais beaucoup, qu'il pleuve ou qu'il neige et je pouvais rencontrer du monde. »

BESOIN DE SORTIR

Veuve, mère de quatre enfants, grand-mère et arrière-grand-mère, Heidi s'est retrouvée ainsi, du jour au lendemain, confinée dans son logement. « J'ai la chance d'avoir la visite régulière de l'une de mes filles qui fait mes courses, dit-elle, avec reconnaissance. Cela n'empêche pas que le temps passe plus long quand on doit rester seule chez soi. J'ai besoin de prendre l'air, et mes proches n'ont pas la possibilité de m'accompagner dehors régulièrement. »

La vie désormais sédentaire et plutôt solitaire de Heidi change du tout au tout en 2016, quand elle découvre un service d'accompagnement offert par Pro Senectute : « J'ignorais que cela existait, c'est vraiment un loisir qui me convient très bien. » La rencontre se déroule généralement ainsi : Catherine débarque chez Heidi sur le coup des 14 heures et elles

décident d'aller faire un tour dans le quartier ou de se rendre dans le centre commercial de la commune. « S'il fait beau, je prends du plaisir à observer les fleurs dans les jardins. » Si l'hiver est long, comme cette année, Heidi n'aime rien tant que faire les boutiques de mode avec Catherine. « On découvre les nouvelles tendances,

on boit un café, cela me convient très bien. »

« LE FEELING A BIEN PASSÉ »

Il faut dire que cette octogénaire connaît de l'intérieur les méandres d'Avry Centre, cette zone de commerces où elle et feu sont mari tenaient un magasin de photo et de vente de laine. « A l'époque, le bleu et le blanc avaient du succès, j'en vendais des pelotes entières aux fans de Fribourg-Gottéron pour tricoter des écharpes », se rappelle avec humour Heidi. Drôle, vive, elle a



Entre les deux femmes, le feeling a tout de suite passé et les échanges sont chaleureux.

Corinne Cuendet

trouvé en Catherine une véritable amie. La bénévole confirme : «Oui, le feeling entre nous deux a tout de suite passé.» Pour cette jeune retraitée, lundi rime avec riche moment d'échanges : «Heidi est curieuse de tout et on s'entend très bien. Je lui parle de mes voyages, on évoque les sujets des votations, on parle de nos enfants.» Certains lundis, l'octogénaire évoque son enfance bernoise à Steffisburg, où son père fut boucher et maçon. Petit à petit, elle s'est confiée à Catherine, comme lorsqu'elle raconte sa rencontre avec l'homme de sa vie, dans la pâtisserie-boulangerie où elle était venue travailler, dans le canton de Neuchâtel.

UN LIEN INTERGÉNÉRATIONNEL FORT

Catherine a perdu ses deux parents et elle reconnaît que ce lien régulier avec une personne de leur génération est d'autant plus précieux. «Sur le fond, j'étais toutefois avant tout motivée par la volonté de me rendre utile. Mon mari est également bénévole. Il donne des coups de main pour remplir la feuille d'impôt.» Pour cette femme généreuse d'elle-même, la disponibilité est le préalable nécessaire à son activité d'accompagnatrice : «Je suis là pour Heidi, je lui consacre près de deux heures, et c'est très important de prendre du temps. Si elle veut acheter des collants ou de la nourriture pour son chat, on ne va pas se presser.» C'est là toute la différence avec les proches qui n'ont pas toujours la possibilité d'aller au rythme de celles et de ceux de leurs aînés.

Dans le canton de Fribourg, Pro Senectute a baptisé «AVEC» (Accompagnement Visites Echanges Convivialité), ce service basé essentiellement sur la convivialité. «Nous pouvons compter sur 40 bénévoles sur les 500 que nous employons, précise Jean-Marc Groppo, directeur. Elles effectuent en tout 1400 heures d'accompagnement dans l'espace d'une année.» Toute personne de plus de 60 ans résidant dans ce canton, hors les homes, peut faire appel à ce service offert depuis 2013. L'accueil réservé à ce genre d'accompagnement est bon dans l'ensemble. «Nous avons cependant été surpris par la complexité de sa mise en place», témoigne Jean-Marc Groppo. Le fait de mettre deux personnes en relation n'est en effet pas une mince affaire : «L'entente entre les bénéficiaires et les bénévoles ne va pas de soi. Le lien de confiance doit se créer et les attentes, de part et d'autre, peuvent s'avérer contradictoires.» Lors du recrutement des bénévoles, Pro Senectute veille à trouver des candidats fiables, qui sachent donner de leur temps de manière désintéressée et présentant un profil psychologique équilibré. L'accompagnement ne va pas non plus sans une certaine souplesse et un grand sens de l'écoute. Destiné à durer, ce service repose essentiellement sur des qualités humaines. Parce que la solitude ne se brise pas sans une forme ou une autre d'ouverture à l'autre.

NICOLAS VERDAN

LA TABLE À LA CANTINE SÉDUIT

La Table à la cantine a tout pour plaire. La première fut lancée en octobre 2017, à l'initiative de Pro Senectute Vaud et de la Ville de Morges dans le cadre de la cantine scolaire de Beausobre. L'idée est simple et séduisante: susciter des rencontres intergénérationnelles dans une situation conviviale. Sous la houlette d'un bénévole, qui veille à l'accueil et se charge de l'organisation, jeunes et moins jeunes partagent un repas à l'heure du déjeuner ou de la collation. L'occasion de faire connaissance, d'échanger des idées et de se familiariser avec l'univers de l'autre au-delà de la différence d'âge. La Table à la cantine est une déclinaison des Tables conviviales mises sur pied par Pro Senectute Vaud et qui rencontrent un franc succès: au bistrot et chez des hôtes. Aujourd'hui, en plus de Beausobre, la Table à la cantine se dresse déjà dans trois établissements dont le Gymnase de Nyon. Avec les candidats au bac et à la maturité, des discussions enrichissantes sont au menu.

Plus d'informations

A Pro Senectute Vaud, rue du Maupas 51, 1004 Lausanne

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

BIENNE

Rue Centrale 40, c.p. 1263
2502 Biel
biel-bienne@be.pro-senectute.ch
Tél. 032 328 31 11
Fax 032 328 31 00

FRIBOURG

Passage du Cardinal 18
CP 169 - 1705 Fribourg 5
info@fr.pro-senectute.ch
Tél. 026 347 12 40
Fax 026 347 12 41

GENÈVE

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

TAVANNES

Chemin de la Forge 1, 2710 Tavannes
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
prosenectute.delémont@ne.ch
Tél. 032 886 83 20
Fax 032 886 83 19

NEUCHÂTEL

Bureau régional Neuchâtel
Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
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
Tél. 032 886 83 00
Fax 032 886 83 09

VAUD

Rue du Maupas 51
1004 Lausanne
info@vd.prosenectute.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
info@vs.prosenectute.ch
Tél. 027 322 07 41
Fax 027 322 89 16