

Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2018)
Heft: 103

Rubrik: Chronique : le burn-out des seniors

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: 24.04.2026

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



A cœur ouvert

par **ROSETTE POLETTI**

Le burn-out des seniors

Le burn-out, cet état de grand épuisement, concerne en général ceux qui sont dans le feu de l'action. Pourtant, aujourd'hui, les choses ont changé et de nombreux seniors souffrent de burn-out. On n'en parle pas, car cela ne leur fait pas manquer le travail et, à première vue, n'engendre pas les mêmes coûts pour la société.

Qui sont ces seniors épuisés? Ce sont, en général, des proches aidants, comme Lucie. Son mari est atteint d'une démence d'Alzheimer, son fils habite la Suisse alémanique. Elle prend soin de son mari. Elle veille sur lui jour et nuit, l'aide pour toutes les activités de la vie quotidienne, sauf pour les soins d'hygiène: une aide-soignante vient tous les matins pour l'aider à prendre sa douche. L'autre jour, elle a dû être hospitalisée et son mari aussi. Elle avait atteint un état de burn-out aigu. L'histoire de Lucie est vécue tous les jours par de très nombreux seniors qui s'occupent de leurs parents très âgés. Il y a aussi les grands-parents qui gardent presque à plein temps leurs petits-enfants. Pour diffé-

rentes raisons, ces seniors ont beaucoup de difficulté à mettre des limites à leurs investissements.

Notre société change, de nouvelles solutions doivent être trouvées, politiquement, socialement. Il est aussi indispensable d'aborder ces situations avant que les déséquilibres ne surviennent, de se préparer en tant que seniors à cette grande vieillesse, en évitant de faire promettre à ses proches des choses qui deviendront irréalisables. Surtout, il est essentiel de se parler et de communiquer à l'intérieur des familles, de se répartir les tâches et de sortir des conflits qui datent parfois de l'enfance.

Chaque enfant a été mis au monde par ses parents, chacun doit porter une part égale de la responsabilité de les aider et de les accompagner lorsqu'ils ont besoin de soins. Si on habite trop loin pour pouvoir partager le travail pratique, on peut financer une aide de ménage, par exemple. C'est ce partage, cette coopération à l'intérieur des familles, qui peut permettre d'éviter ce nouveau et douloureux problème du burn-out des seniors.



Randonnée et Bains en couple! Cet été aux Bains d'Ovronnaz!

dès
399.-
2 nuits pour
2 personnes

Notre offre:

- 2 nuits en studio (occupation double)
- Buffet petit déjeuner
- Accès illimité aux Bains
- Pass Télésiège pour 2 jours
- Séjours du 16 juin au 27 octobre 2018

Réservez dès maintenant www.bains-ovronnaz.ch