

Zeitschrift: Magazine aide et soins à domicile : revue spécialisée de l'Association suisse des services d'aide et de soins à domicile

Herausgeber: Spitex Verband Schweiz

Band: - (2015)

Heft: 3

Rubrik: Dialogue

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: 03.05.2026

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

5 Questions Vivre en autogestion avec une maladie chronique



Magazine ASD: Bruno Umiker, vous êtes responsable de la formation continue pour la Fondation Careum et gérez l'association du réseau Evivo. Que fait-elle?

Bruno Umiker: Vivre avec une maladie chronique telle que le rhumatisme, le diabète ou une affection psychique change le quotidien des personnes touchées. Il ne s'agit pas seulement pour elles de s'occuper de leur

santé, mais de poursuivre leurs activités aussi normalement que possible, tout en apprenant à gérer les hauts et les bas, physiquement et moralement. C'est pour aider ces personnes et leur entourage qu'a été créé le programme de cours «Devenir acteur de sa santé». En Suisse, il est connu sous le nom Evivo: E comme «Empowerment», ce qui signifie renforcement, habilitation. Le terme vivo signifie «je vis». Diverses organisations dans le domaine de la santé et des affaires sociales mettent en œuvre ce programme. Il y a un an, elles ont fondé l'association «Réseau Evivo» à cet effet.

En quoi consiste le cours «Devenir acteur de sa santé»?

Le cours se déroule en petit groupe de 10 à 18 personnes qui se réunit une fois par semaine pendant deux heures et demie, sur une période de six semaines. Deux animateurs/trices au bénéfice d'une formation dirigent le cours, dont un/e au moins souffre également d'une maladie chronique. Les patients participent activement aux discussions, échangent à propos de leurs besoins et de leurs expériences. Le but est qu'ils gèrent plus facilement leur condition. Les outils du cours peuvent être mis en pratique immédiatement.

Où peut-on participer à ces cours?

Le cours «Devenir acteur de sa santé» est proposé par les membres actifs de l'association «Réseau Evivo», en Suisse, en Allemagne et en Autriche. Pour savoir quelles organisations proposent des cours et où ceux-ci ont lieu, il suffit de consulter le site.

Qu'est ce qui distingue ce cours d'autres méthodes, comme des groupes de parole?

Il ne s'agit pas ici de parler d'une maladie en particulier, mais de la façon dont on vit avec une maladie ou un handicap chronique, au travail, en famille ou durant ses loisirs. Et de mieux vivre au quotidien les limites et les inconvénients qui en découlent.

Sur quelle base le cours a-t-il été élaboré?

Le «Chronic Disease Self-Management Program» (CDSMP) est un programme scientifique d'autogestion développé à l'Université de Stanford et dont l'efficacité a été largement éprouvée. Le développement pour l'Europe a été mené par la Fondation Careum et des partenaires spécialisés. Ensemble, ils ont fondé l'association «Réseau Evivo» en juin 2014. Le programme vise à améliorer la qualité de vie et à accorder un nouveau rôle autodéterminant aux patients et aux proches.

Interview: stes

www.evivo.ch

5 Questions à Bruno Umiker

Bruno Umiker est responsable prestations, conférences et formation et Directeur adjoint de la Fondation Careum, à Aarau. En parallèle, il gère le secrétariat de l'association «Réseau Evivo» depuis le début de cette année. Il a 52 ans.