

<b>Zeitschrift:</b>	Magazine aide et soins à domicile : revue spécialisée de l'Association suisse des services d'aide et de soins à domicile
<b>Herausgeber:</b>	Spitex Verband Schweiz
<b>Band:</b>	- (2016)
<b>Heft:</b>	6
<b>Rubrik:</b>	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:** 21.02.2026

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

## 5 Questions «Quarante ans avec les proches aidants»



### 5 Questions à Isabelle Pralong-Voide

Isabelle Pralong-Voide, 45 ans, travaille depuis vingt ans au sein du Centre médico-social (CMS) de la région sierroise, d'abord en tant qu'assistante sociale, puis comme responsable en communication, prévention et promotion de la santé et, depuis 2009, en tant que directrice adjointe. Le CMS a été créé en 1976 et fait partie des tout premiers établissements régionaux en Suisse et regroupe aujourd'hui 16 communes.

**ASD: Le CMS de la région sierroise a fêté récemment ses 40 ans d'existence. Quels sont les moments forts de l'institution?**

**Isabelle Pralong-Voide:** Le CMS est une association intercommunale qui a vu le jour en 1976, ce qui fait d'elle l'une des toutes premières structures régionales de ce genre en Suisse. A ses débuts, le CMS comptait quatre infirmières, deux assistants sociaux, six aides familiales et un chef du centre. Aujourd'hui, c'est près de 360 collaborateurs qui y travaillent. Entre 1996 et 1998, l'institution a beaucoup évolué en formant, par exemple, des équipes pluridisciplinaires afin de décentraliser certains services, mais aussi en mettant sur pied le premier projet d'appartements intégrés à encadrement médico-social gérés par l'Aide et les soins à domicile.

#### Pourquoi fêter les quarante ans du CMS sur la thématique des proches aidants?

Lorsque nous avons discuté du jubilé, l'idée de dédier cette journée aux proches aidants s'est très vite imposée. Un maintien à domicile sans le soutien et l'aide des proches seraient rapidement mis en péril. Ce sont des partenaires privilégiés et, avec les quarante ans du CMS, nous fêtons donc aussi quarante ans de partenariat! Il faut aussi remarquer que ces dernières années, des initiatives cherchent à venir en aide aux aidants; une nouvelle association a vu le jour en Valais et le Canton apporte son soutien. Le CMS de la région sierroise y contribue aussi.

**Pour l'occasion, vous avez proposé un après-midi de formation et la présentation d'un projet de sensibilisation des proches aidants. Pourquoi s'adresser à eux en particuliers?**

Nous avons décidé de nous adresser aussi aux personnes aidant un proche qui n'est pas suivi par l'aide et les soins à domicile. C'est l'objectif visé par nos visites-conseil gratuites. Souvent, lorsqu'on reçoit une demande d'intervention, c'est un proche d'une personne malade qui, par épouse-

ment, demande de l'aide. Les attentes sont alors élevées et il devient difficile de répondre à l'entier de leurs souhaits. Si on les sensibilise, les proches se fatiguent moins vite, connaissent mieux leurs limites et nos services peuvent intervenir au bon moment. Cette collaboration se poursuivra ainsi dans la durée et permettra à la personne âgée ou malade de rester plus longtemps chez elle.

#### Mieux connaître ses limites en tant que proches aidants, comment y parvenir?

Au début, l'aide aux proches est souvent apportée spontanément, sans grande difficulté. Mais, à la longue, elle peut demander beaucoup d'engagement et peut être psychologiquement et émotionnellement très intense. Avant que cela n'arrive, une de nos infirmières prend contact avec le proche aidant et analyse avec lui la situation: Quelles sont ses ressources et ses besoins? Quelle aide le proche peut et veut apporter? Et, au contraire, quelles tâches ne souhaite-t-il pas devoir effectuer? Ainsi, on évite que le proche aidant se retrouve seul et, en même temps, il pose des limites et saura plus facilement à quel moment demander l'intervention des services d'aide et de soins à domicile.

#### Votre programme a débuté en avril dernier. Quel est le premier bilan?

Depuis avril, nous avons reçu une vingtaine de demandes pour des visites-conseils. Si les proches aidants connaissent nos services, ils n'osent pas forcément y faire appel. C'est sans doute une question de mentalité. Beaucoup sont persuadés qu'il faut absolument parvenir à se débrouiller seul, demander de l'aide revenant à échouer à prendre soin des siens. Mais, souvent, les proches aidants mettent ainsi leur propre santé en danger. C'est avant tout cela que l'on souhaite éviter à travers notre programme de prévention.