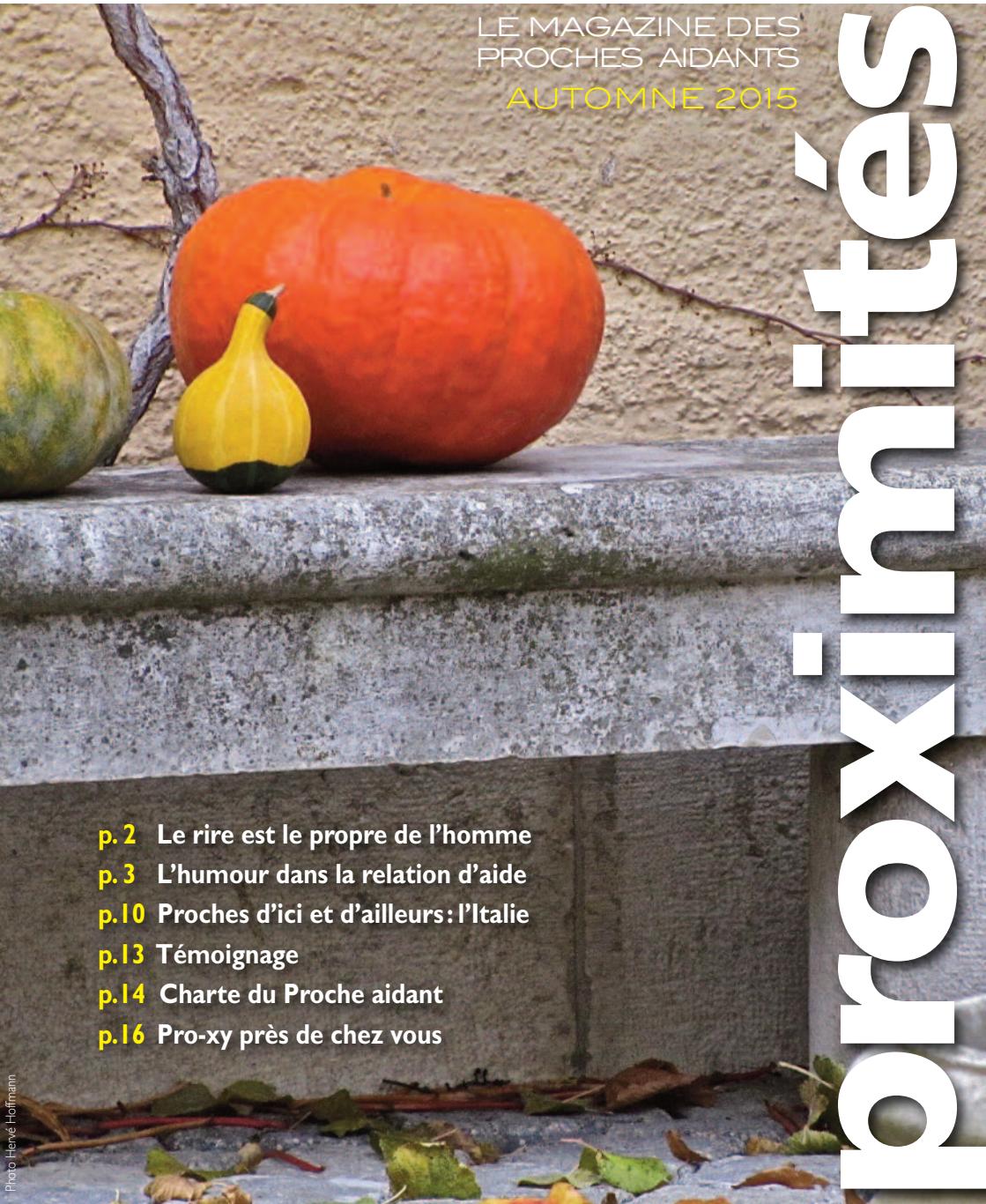


Numéro 3

fondation
PROXY la fondation
suisse pour les
proches-aidants

LE MAGAZINE DES
PROCHES AIDANTS
AUTOMNE 2015

proximités



- p. 2 Le rire est le propre de l'homme**
- p. 3 L'humour dans la relation d'aide**
- p.10 Proches d'ici et d'ailleurs: l'Italie**
- p.13 Témoignage**
- p.14 Charte du Proche aidant**
- p.16 Pro-xo près de chez vous**

Le propre de l'Homme

Selon Rabelais, le rire est le propre de l'Homme, ce qui veut dire que cet acte-symbole de la bonne humeur serait inscrit dans notre nature profonde. Dans le film « la guerre du feu » de Jean-Jacques Annaud, on voit une séquence de ce qui nous apparaît être comme le « premier rire » de l'humanité, dont la cause est aussi simple qu'une pierre qui tombe sur la tête d'un des hommes des cavernes, déclenchant l'ilarité de son voisin. Et l'on ne peut s'empêcher de se demander d'où lui vient cette expression naturelle, spontanée, incontrôlée, cette pulsion réflexe. Le sens du comique semble à l'évidence inné. Rabelais aurait raison...

Pour le Philosophe Henri Bergson le rire aurait une fonction sociale, alors que Freud le relie à une origine psychologique, un mécanisme inconscient. Le rire, geste naturel, réaction immédiate à une situation, peut être une expression de joie, une défense, tout comme il peut être franc et généreux, moqueur et méchant, cruel. La sonorité ne sera pas la même.

On sait aujourd'hui que ce phénomène exerce une action effective sur le moral comme sur le physique au point que, depuis longtemps, des travaux de recherche extrêmement sérieux sont entrepris sur les vertus curatives du rire. Le rire qui a fait une entrée remarquée en hôpital il y a quelques décennies, s'est répandu et installé dans bien des unités de soins. Les clowns font aujourd'hui partie du paysage hospitalier un peu partout en occident. C'est pourquoi nous nous sommes interrogés sur les apports bienfaisants que l'humour, qui, outre le fait d'être une source du rire, est une approche du monde, pouvait exercer dans le cadre des relèves à domicile. Pro-xy, considérant les contours positifs de la bonne humeur, a la conviction que cette disposition naturelle aux plaisirs d'un instant joyeux améliore la qualité de la vie des proches comme elle allège celle des bénéficiaires car « le rire est un grand médecin » (George Sand*).



Hervé Hoffmann
Directeur

fondation
PROXY

L'humour dans la relation d'aide

Dans le prolongement de la formation organisée pour les collaborateurs de Pro-xy le 17 septembre dernier, sur le thème du rire et de l'humour dans la relation d'aide, posant la double question de la ressource et des limites, nous poursuivons ici la réflexion sur ce phénomène qui change tout. L'humour n'est qu'une des sources du rire. Il le provoque. Ou pas. Comparable à un vaste panorama aux multiples perspectives, plans et éclairages, il offre les franches rigolades qui font du bien, le second degré et des myriades de nuances. Bien que nous ne riions pas tous des mêmes choses, l'humour est une attitude face au monde, un état d'esprit. Il peut révéler la connivence entre deux personnes comme tomber « à plat » et générer l'incompréhension. D'un pays à l'autre tout change. Nous sommes dans le subtil...

Découvrir l'humour comme outil relationnel certes, et comme élément constitutif du mieux-être et de la santé pour les bénéficiaires et les proches, comme facteur d'enrichissement du lien social, était un pari. Dans les situations souvent difficiles, il peut être une ressource-clé pour les intervenants à domicile. Lors de cette formation, l'idée était de suivre Gustave Flaubert



pour qui « c'est quelque chose le rire : c'est (...), en somme, la plus haute manière de voir la vie ». Et Pro-xy allège la vie !

L'humour est d'un maniement aujourd'hui devenu délicat. Dans son récent discours de lauréate du « Prix du Manager de l'année 2015 - Le Nouvel Economiste », le rabbin Delphine Horvilleur, encore hantée par le carnage de Charlie Hebdo clame que « l'humour est le plus puissant antidote au fondamentalisme » car il permet la prise de distance, non sans se demander « quelles sont ses limites : qu'a-t-on le droit de dire ?... et plus spécifiquement encore : de quoi peut-on rire ? Comme si définir les frontières de l'humour tolérable était aujourd'hui plus critique encore. »

Un sport national

Selon ce qui est spécifique à chaque culture ou nation, l'humour exprime un aspect intime d'un peuple et de son histoire. Les Anglais font de l'humour un mode de rapport à la vie indéfinissable qui échappe souvent aux continentaux que nous sommes. L'humour british se pose comme une « forme d'art avancé », basé sur le décalage, l'absurde et l'inattendu. Les exemples sont



nombreux de Charlie Chaplin à Mr. Bean en passant par Churchill lui-même.

Souvent basé sur l'autodérision, il fait exploser les conventions jusqu'à la délectation. Exemple :

"- Lady Astor : M. Churchill, si j'étais votre femme, je mettrais du poison dans votre café !

- Churchill : Eh bien moi, Milady, si j'étais votre mari, je le boirais !"

L'humour anglais a quelque chose de sobre, d'élégant et retenu dont le maniement est un véritable sport pratiqué essentiellement sous la forme du trait d'esprit court, efficace, pertinent car impertinent, qui outrepasse les impératifs d'une conscience morale taillonne laquelle, éthique protestante oblige, impose un contrôle de soi sans

faille où le pince-sans-rire trouve sa force.

Au Brésil en revanche, on n'apprécie pas du tout l'humour anglais, absurde, et l'on évite l'humour grivois pour cause de morale catholique (sauf entre hommes !), mais on adore se moquer, notamment des Portugais, réputés stupides. Ce que les Américains font avec les Polonais, les Français avec les Belges et les Suisses, etc...

En Suisse, l'humour est moins générique car il est nécessaire de tenir compte des spécificités régionales et de la rivalité romande/alémanique. L'humour suisse est moins compréhensible à l'étranger car il implique une connaissance d'un pays très complexe. D'ailleurs, dans les pays francophones,

ELLE SE RÉPAND DANS LES VILLES SUISSES LA TECHNOLOGIE SANS FIL



l'humour suisse se fait le plus souvent spectacle. Marie-Thérèse et Emile sont les ambassadeurs les plus efficaces de ce qu'est l'humour de notre pays en racontant ce qu'est la Suisse avec la force de l'autodérision.

Autre continent, autre monde : au Japon, il est impensable de se hasarder à une plaisanterie sans en avoir préalablement avisé son interlocuteur, qui, autrement, pourrait ne pas comprendre, ne pas rire au bon moment, donc apparaître involontairement impoli. Longtemps, l'humour russe a servi à lutter contre le drame quotidien, pour résister aux larmes dues au tragique du système politique, aux violences qu'il entraîne, aux privations continues ...

Etre spirituel

L'humour est une substance volatile. Les critères de ce qui est drôle changent avec les époques. Ce qui faisait rire au cinéma dans les années 70 ferait un flop aujourd'hui.

Au XVIII^{ème} siècle, les personnes qui avaient de l'humour, « les beaux esprits » comme on les appelait, étaient une compagnie recherchée. Il était de bon ton de fréquenter ces personnes à l'intelligence vive, habiles dans l'usage



des mots, des doubles significations, très rapides à la compréhension et dont le sens de la répartie pouvait donner lieu à des duels verbaux jouissifs.

Mais on remarquera ici qu'avec l'humour, nous sommes dans le domaine de l'esprit. Etre drôle c'est être spirituel. On fait des mots d'esprit. On a un esprit de sel. Le sens de la répartie demande de la présence d'esprit. L'humour demande de la finesse et la distanciation. Et pour le rabbin Delphine Horvilleur, l'humour et la divinité sont loin d'être antagonistes : « Avouez que c'est plutôt comique de la part du divin, dit-elle, de choisir Moïse, un homme qui bégaye pour parler en son nom ». Ce à quoi elle ajoute : « Fidèles à cet humour, les commentateurs traditionnels introduisent systématiquement dans

leur lecture une distance, un décalage. Ils s'éloignent du sens littéral pour, bien souvent, faire dire au texte ce qu'il ne dit pas du tout ». Or, qu'y a-t-il de plus intimement lié à la nature du divin que l'âme et l'esprit ? L'humour peut être proche du sacré et créer du lien. Ce que confirme l'humour protestant que l'on retrouve sur www.spirituels.com.

L'humour nous rassemble

« Dans le monde entier, quand un peuple arrive au fond, il remonte. Nous, quand on arrive au fond, on creuse. » L'humoriste kabyle Fellag nous raconte une fois encore les petites misères et mauvais travers du peuple berbère.



Pourtant, où que nous soyons nés sur le globe, nous sommes touchés. Pourquoi ? Parce que nous sommes humains. C'est l'effet empathique de l'humour. Nous rions pour dire qu'au-

delà de nos différences, nous sommes tous semblables. Avec nos préjugés, nos croyances et faiblesses. « L'humour incite à la réflexion sur soi, sur l'existence, sur l'humanité, selon le psychanalyste et psychothérapeute Moussa Nabati. C'est un moyen de communiquer, de désamorcer les conflits ». Et même si la réalité reste inchangée, pour un instant nous sommes plus tolérants, plus compréhensifs.

« Une plisanterie qui fait mouche est une véritable création. Mieux : c'est un moment de gloire ». Lorsque l'exercice est réussi et l'impact du mot d'esprit ou de la bonne blague observé, on se sent gonfler de fierté. D'autant plus s'ils ont vaincu la censure, transgressé les lois de la logique. La sensation est encore plus marquée lorsque l'on réussit à plisanter d'une situation angoissante ou déprimante. Celui qui détient la capacité d'amuser met souvent l'auditoire de son côté et dispose d'un grand avantage. Il est d'ailleurs connu que les femmes, adorent les hommes qui les font rire...

Anti-dépresseur

Tous les événements ou presque (et surtout les catastrophes) entraînent rapidement une profusion de bonnes



histoires. Alors qu'un nuage de cendres paralysait le ciel européen, blagues et calembours plus ou moins heureux ont immédiatement fait leur apparition : « Alors, ils volcans, les avions ? ».

Ce phénomène très humain rappelle le rôle cathartique de l'humour. Un bon mot et nos tensions et nos peurs, disparaissent. Parfois, ce n'est pas très « politiquement correct » comme on dit, mais, selon la thèse développée par Freud dans *Le Mot d'esprit et ses rapports avec l'inconscient* (1905), l'humour, exactement comme les rêves, libère impunément nos pulsions les plus inavouables, sans que notre gendarme intérieur, le surmoi, s'en of-fusque. C'est pourquoi l'humour noir et grinçant remplit aussi son rôle régulateur.

L'humour n'a pas d'âge

Nous sommes inégaux face à l'humour. À ceux qui en sont dépourvus, les spécialistes des thérapies comportementales et cognitives (TCC) prescrivent des exercices pour apprendre à voir les choses autrement et prendre du recul.

Le rire n'est pas une question d'âge. Bien des gens pensent qu'être adulte, ou être professionnel, c'est privilégier le sérieux, voire le grave. Or, rire ne dénonce pas un manque de maturité, même dans le cadre de l'activité professionnelle. Au contraire. Certains l'utilisent comme outil de management, convaincus que l'humour et la capacité de rire soude les équipes, entretient la créativité, et améliore nettement la qualité du travail fourni.

Le Dr Henri Rubinstein, célèbre neurologue, soutient que « si les stress de

toutes natures accélèrent le vieillissement et sont à l'origine de manifestations pathologiques telles que les ulcères à l'estomac ou les infarctus du myocarde, le rire sera une façon simple de diminuer les tensions, de prendre plaisir à son travail, d'équilibrer son activité entre sport, activités professionnelles, loisirs, vie affective et donc de vivre mieux et plus longtemps - que ceux qui ne connaissent que frustrations et contraintes ».*

Excellent pour la santé

En 2004, au 1^{er} Symposium Européen « Rire et Santé », le même Dr Henri Rubinstein, exposait ce qui suit :

Du sport pour les aînés

Le rire est d'abord un exercice musculaire, puisqu'il mobilise la plupart des muscles de l'organisme, depuis la face jusqu'aux membres, en passant par le diaphragme et les muscles abdominaux. Le travail musculaire est un besoin qui stimule toutes les fonctions vitales et le rire constitue un exercice musculaire à la fois doux et profond, facile à mettre en oeuvre en beaucoup d'occasions. Ce véritable jogging stationnaire, doux et modéré, convient à tous et sans doute aux personnes âgées dont les possibilités sont ré-

duites en matière de gymnastiques traditionnelles.

Un double bienfait

• Pour la respiration

Ensuite, le rire est une technique respiratoire, un moyen agréable de réaliser naturellement des exercices respiratoires utiles. Le rire qui associe une inspiration ample et brève, une pause respiratoire et une expiration longue et saccadée rejoue les techniques de contrôle du souffle chères au yoga. La gymnastique respiratoire influence favorablement bon nombre des paramètres de la santé. Les fonctions intestinales et hépatiques sont améliorées, l'appareil cardio-vasculaire se régularise, le rendement intellectuel augmente, nervosité et insomnies diminuent.

Surtout, le rire constitue un stimulant psychique en construisant une barrière morale d'optimisme qui développe la faculté de réagir.

• Pour le sommeil

Véritable désintoxication morale aussi bien que physique, le rire combat les petites dépressions, les inquiétudes et les angoisses de la vie quotidienne. L'état d'alerte, lié à la production accrue de catécholamines, augmente l'attention, les possibilités intellectuelles

et la vitesse d'exécution des tâches. (...) Le rire régularise le sommeil, améliore ou supprime l'insomnie en épuisant la tension interne et en "purgeant" le système adrénnergique d'éveil, laissant place à l'action de la sérotonine dont on sait qu'elle contrôle en partie les mécanismes du sommeil.



Enrayer le processus

Le rire est une arme de choix qui fait baisser la tension artérielle. Enfin, à propos des maladies de la mémoire, préoccupation majeure de nos contemporains, il est clair à mes yeux que le rire constitue un excellent « sport cérébral », par les capacités de stimulation cognitive qu'il met en jeu et par ses actions physiologiques sur la production des neuromédiateurs.*

Si un bon mot ne produit pas un bel éclat de rire, il a raté son but. Malheureusement, expliquer le mécanisme du

rire est tout sauf amusant. Nous savons désormais que cette expérience a des effets bénéfiques sur la santé : oxygénéation du sang, diminution du stress, renforcement du système immunitaire et, bonne nouvelle, allongement de la durée de vie. « Le seul rival du rire comme pourvoyeur de bien-être et de plaisir est l'amour », assure Jim Holt dans sa « Petite Philosophie des blagues et autres facéties ». Et si l'amour est aveugle et rend volontiers stupide, l'humour aiguise l'intelligence en modifiant le fonctionnement cérébral.

Réjouis par un bon mot, « nous résolvons plus facilement nos problèmes, car l'hémisphère gauche du cerveau (raison, logique) est plus actif », explique le psychiatre Frédéric Rosenfeld. Mieux, selon Olivier Lockert, psychothérapeute, quand nous avons bien ri, « la plasticité du cerveau augmente, et de nouvelles connexions peuvent se produire ». En clair : l'humour réveille salutairement. ■ HH

*Extrait d'article publié avec l'aimable autorisation de l'association Karaclown, Genève.

Henri Rubinstein, « La Psychosomatique du Rire - Rire pour guérir », (Ed. Robert Laffont)

Joëlle Cuvilliez et Martine Medjber-Leignel, « 50 exercices de rire » (Ed. Eyrrolles)

Source : www.psychologies.com

Proches d'ici et d'ailleurs: l'Italie

Elles sont Ukrainiennes, Roumaines ou Colombiennes, elles ont laissé mari et enfants au pays. En Italie, on les appelle les « *badanti* », « celles qui prennent soin ». Par centaines de milliers, elles s'occupent des personnes âgées dépendantes. Une immigration féminine sur un marché gris en pleine expansion qui touche également d'autres pays européens et qui résulte en partie des politiques publiques de prise en charge des personnes dépendantes. Traditionnellement en Italie, le soin aux personnes âgées relevait essentiellement des femmes de la famille. Au fil du temps, une prestation financière va être créée et amendée : « *l'Indennità di Accompagnamento** ». L'utilisation non contrôlée de cette allocation va favoriser l'émergence d'un marché pour le moins gris.

Les familles italiennes ont en effet recours à des immigrées. On estime leur nombre à environ 800 000, (elles seraient plus de 100 000 en Allemagne). Typiquement, la badante est originaire d'Amérique du Sud (50%) ou d'Europe de l'Est (35%). Employée à plein temps, elle est logée dans la famille, présente 24h sur 24, 6 jours sur 7, moyennant un salaire compris entre 900 et 1200 euros, un revenu supé-

rieur à ce qu'elle pourrait gagner dans son pays. Pour payer le salaire des *badanti*, les familles complètent l'indemnité perçue avec la pension de la personne âgée en y ajoutant éventuellement un complément d'origine familiale.

L'enquête menée par Barbara Da Roit et Blanche Le Bihan souligne que « Les tâches confiées aux *badanti* consistent à faire un peu de tout et à être là. On leur demande de faire une diversité de tâches qui vont de l'aide à la personne à l'aide ménagère, de l'administration de médicaments à la compagnie ». Cette externalisation de l'aide ne fait pas disparaître pour autant « l'aidant familial » qui conserve dans le dispositif un rôle essentiel. « S'il délègue une partie des soins, il se consacre aux tâches administratives, à la logistique, à l'organisation de l'arrangement d'aide et participe également aux soins quotidiens ». La familialisation des soins reste bien réelle en Italie.

Le plus souvent cette *badante* n'a pas de papiers ou n'est pas déclarée. Une solution infiniment plus « flexible » qu'en France où les bénéficiaires de l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA) sont obligés de déclarer leur aide. Par ailleurs, bien que non



professionnalisées au soin des plus âgés, ces immigrées ne sont pas dépourvues de qualifications dans d'autres domaines. La loi de l'offre et de la demande conduit à orienter ces migrantes vers le marché gris de l'aide à la personne et à les faire travailler dans des conditions qui ne respectent pas la législation. De fait, en Italie, on leur attribue de plus en plus le monopole de ce secteur d'activité précaire et hors du marché légal du travail.

Régulièrement, l'Italie, tente de blanchir ce marché en régularisant ces immigrées devenues incontournables mais malgré des vagues de régularisation importantes (295 000 *badanti* ont demandé leur régularisation en Italie en 2009) le marché gris perdure.

L'Italie n'est pas seule dans cette situation. L'Allemagne et l'Autriche ont également un marché gris qu'investissent des migrantes en situation précaire. Face au vieillissement démographique et au coût croissant des dépenses de protection sociale, les Etats européens ont développé différentes politiques de prise en charge des personnes dépendantes aux effets contrastés.

*indemnité d'accompagnement

Les politiques publiques d'aide aux personnes dépendantes

Barbara Da Roit et Blanche Le Bihan dans leur étude comparée des politiques publiques européennes, proposent la classification suivante : « le modèle scandinave, caractérisé par une obligation familiale minimale et un accès universel de services pour les familles ; un modèle libéral, le Royaume uni, caractérisé par une prévalence du marché comme réponse aux risques sociaux ; un modèle familialiste des pays du Sud qui correspond donc à l'Italie où traditionnellement les tâches de « care » relèvent de la famille et non de l'Etat ; et un modèle mixte dit continental dans lequel on trouve la France, l'Allemagne et l'Autriche avec des obligations familiales plus limitées et une offre de service en fonction de la situation des familles. » En Italie, l'*Indennità di Accompagnamento* créée dans les années 80 est uniforme, 472 euros par mois en 2009, elle est attribuée sans conditions de ressources, 10% des Italiens de plus de 65 ans en bénéficient. C'est une compensation financière aux familles, d'ailleurs considérée comme un revenu supplémentaire, dont l'utilisation n'est pas contrôlée.

Source : Metiseurope.eu, Laurène Fauconnier

Problèmes multipliés

La conciliation vie professionnelle - vie de famille est possible en Italie grâce à ces personnes dont 75% laissent des enfants en bas âge dans leur pays d'origine. En plus des difficultés du travail, la femme migrante ne peut avoir un réseau de soutien pour elle (langue et culture différentes, autre métier que le métier de base,...). Dans les pays d'origine, les familles devenues monoparentales se trouvent également fragilisées. En 2006, l'Unicef comptait 350'000 enfants abandonnés chez eux ! La relation d'amour qui est laissée loin derrière soi charge de culpabilité et augmente le poids du rôle d'aideante familiale des *badanti*.

Le rôle du personnel soignant migrant se développe depuis les années 90 et on parle d'une « importation d'amour » des pays pauvres vers les plus riches dont la cause est le vieillissement de la population. Ces femmes qui féminisent les flux migratoires, renoncent souvent à leur formation et à la protection sociale pour essayer de gagner le plus possible le plus vite possible et rentrer chez elles n'étant pas reconnues puisque leur occupation est normalement, dans la société italienne, assurée par la famille.

Autre souci, la cohabitation. Bien des personnes âgées ne peuvent rester seules et les aides familiales étrangères habitent souvent avec les bénéficiaires. Or, partager le lieu de vie cause, entre autres problèmes, une difficile séparation entre vie privée et relation de travail. En outre, la confusion entre la relation professionnelle et affective s'installe rapidement. La cohabitation implique des limites : souvent, il n'y a pas de congé, car pas de contrat de travail. Les risques d'exploitation (y compris sexuelle) existent.

Est-il adéquat de maintenir ce modèle de fonctionnement *Personnes âgées/ Personnel soignant migrant à domicile*? Le modèle présente l'avantage de maintenir à domicile des personnes âgées sans nuire à l'aide soignante, mais il faudrait en ce cas prévoir des contrats avec deux migrantes par famille afin de permettre une rotation et le retour régulier dans leur pays. Mais la chaîne des enjeux et des problématiques ne s'arrête pas là. ■ HH

Témoignage

« Savoir aimer et... se laisser aider. En me rendant chez maman ce samedi matin, jour de congé, je suis d'humeur gaie et, dans ma petite voiture j'écoute la radio et je fredonne avec Florent Pagny « Savoir aimer ».

Pourquoi l'image de ma maman de 84 ans, vaquant à ses petites occupations dans son appartement en m'attendant, trotte dans ma tête et m'embue les yeux... Et me vient alors cette question : sais-tu et arrives-tu encore à aider, donc à aimer ta maman comme tu le souhaiterais ?

Témoigner de ce rôle de proche aidant n'est pas évident, tant cette réflexion suscite en moi de multiples et contrastants sentiments. Aider la personne qui m'a mise au monde et que j'aime infiniment est pour moi aussi évident que naturel et me procure la vraie « joie ». L'âge avançant, maman a besoin d'aide pour rester à domicile et sa perte d'autonomie, surtout physique, nécessite un accompagnement important par ma sœur et moi-même, dans de nombreux domaines. Ce n'est pas toujours facile de faire face aux difficultés que l'on vit, de prendre soin de soi et de recharger ses batteries tant physiques qu'émotionnelles.

Dans ce rôle complexe, bien que connaissant l'existence de services qui

soulagent les proches, il faut reconnaître que « faire le pas » et demander de l'aide relève d'un véritable parcours du combattant dans la tête... J'avoue qu'il m'est pénible de lâcher prise, de ne pas culpabiliser en sachant qu'elle accepte mal de faire appel à de l'aide extérieure, donc inconnue. Mon souhait est évidemment de créer un climat de soutien chaleureux, rassurant et efficace, mais je dois assurer tout cela avec ma fatigue, mes diverses activités, mon décuoragement parfois... et vice et versa.

Si je veux la motiver tout en la comprenant, je dois néanmoins parler du présent, de l'avenir. Je dois apprendre à modifier mes attentes envers elle au fil du temps et me faire... aider ! Je pourrai ainsi, comme j'en ai tellement envie et besoin, partager des moments de loisirs, de détente avec moins de contraintes. Oui, c'est avec ces arguments que je vais reparler de Proxy avec maman. L'aide serait pour nous une ressource extérieure, libre de tout lien filial et affectif, ce qui change la relation. Je retrouve ma joie et mon énergie : je vais me faire aider ! Oui, je veux être une proche aidante, proche aimante et c'est bon de n'être pas... seule au monde ! »

Jacqueline,
Proche aidante antenne Morges Cossonay

Charte du Proche aidant

La Charte européenne de l'aidant familial se place en référence aux grands textes internationaux, rédigés sous les auspices des Nations Unies, du Conseil de l'Europe, de l'Union européenne et du Forum européen des personnes handicapées, et ayant directement trait à la vie, à la dignité aux droits et à la pleine citoyenneté des personnes handicapées et de leurs familles. Au-delà du handicap, elle rencontre les besoins des aidants familiaux quelle que soit la cause de la dépendance de la personne aidée (âge, maladie, accident...).

Cette Charte a pour objet non seulement de reconnaître des droits à ces proches aidants mais également de leur donner une visibilité sociale dans cette aide qu'ils accordent souvent au détriment de leur vie personnelle, familiale et/ou professionnelle.

La finalité de la Charte est d'obtenir que les aidants familiaux soient à égalité de droits et de chance au même titre que n'importe quel citoyen.

I - Définition du proche aidant

Le proche aidant est « la personne non professionnelle qui vient en aide à titre principal, pour partie ou totalement, à une personne dépendante de

son entourage, pour les activités de la vie quotidienne. Cette aide régulière peut être prodiguée de façon permanente ou non et peut prendre plusieurs formes, notamment : nursing, soins, accompagnement à l'éducation et à la vie sociale, démarches administratives, coordination, vigilance permanente, soutien psychologique, communication, activités domestiques, ... ».

2 - Choix du proche aidant

La personne en situation de handicap et/ou de dépendance doit avoir à tout moment la possibilité de choisir son aidant non professionnel dans sa famille ou son proche entourage. Si elle n'est pas à même d'exprimer ce choix, tout doit être fait pour que sa volonté soit respectée. Réciproquement, le proche aidant doit pouvoir choisir d'accomplir son rôle d'aidant à temps plein ou à temps partiel en conciliant ce rôle avec une activité professionnelle. Ce choix doit être libre et éclairé, et doit pouvoir être réévalué en tout temps.

**Suite de cet article
dans les prochains Numéros**



Assurance vie

Partenaire de vos projets de vie

Dans le domaine des assurances de rentes et de capitaux, il y a chez Retraites Populaires une véritable équipe proche de vous, qui s'engage pour que vos objectifs les plus chers se réalisent. Vous soutenir et vous conseiller dans vos projets de vie, voilà ce qui nous tient vraiment à cœur.

**Contactez-nous pour en savoir plus
ou consultez www.retraitespopulaires.ch**

Votre avenir, notre mission.


**Retraites
Populaires**

Antennes Pro-XY près de chez vous

■ **Broye**

Christine Pages
cpages@pro-xy.ch
079 108 32 04

■ **Chablais**

Danielle Nicolier
dnicolier@pro-xy.ch
079 731 96 47

Rachèle Bonvin

rbonvin@pro-xy.ch
079 104 94 59

■ **Gros-de-Vaud**

Helen Strautmann-McCourt
hstrautmann@pro-xy.ch
076 559 65 65

Laurence Thueler

lthueler@pro-xy.ch
079 963 51 83

■ **Jura-Nord vaudois**

Gioia Christen
gchristen@pro-xy.ch
079 950 12 38

■ **La Côte**

Ginette Moinat
gmoinat@pro-xy.ch
079 858 52 51

■ **Lausanne**

Claire Padrun
cpadrun@pro-xy.ch
079 419 67 95

■ **Lavaux**

Anita Daout
adaout@pro-xy.ch
079 590 61 30

■ **Morges Cossonay**

Ginette Moinat
gmoinat@pro-xy.ch
079 211 75 63

■ **Ouest lausannois**

Claire Padrun
cpadrun@pro-xy.ch
079 108 31 40

■ **Pays-d'Enhaut**

Corinne Vuadens
cvuadens@pro-xy.ch
079 764 02 60

■ **Riviera**

Dominique Pittet
dpittet@pro-xy.ch
079 739 57 83

