

« Des personnes extérieures sont souvent à l'origine d'une aide externe »



Rire ensemble, partager des activités communes: en plus desoulager les proches, le foyer de jour «Seniorentreff» est un lieu où l'on joue et s'amuse beaucoup.

Photo: mäd

En Suisse, ce sont d'habitude les proches aidants qui s'occupent des personnes atteintes de démence, au risque de s'épuiser. Pour éviter un tel scénario, **Sibylle Schmidt** a créé en Haut-Valais, il y a plus de dix ans, un foyer de jour baptisé «Seniorentreff». Un engagement unique d'une personne privée.

Interview: Petra Gasser-Locher

Qu'est-ce que votre «Seniorentreff» et depuis quand existe-t-il?

Sibylle Schmidt: Il s'agit d'un foyer de jour pour personnes atteintes de démence et pour seniors souffrant de solitude. C'est une offre privée payante, dont la création remonte à 2011. Nous disposons de deux pièces, d'une cuisine et d'un coin salon/salle à manger. Depuis peu, nous avons un jardin thérapeutique - projet qui m'avait été proposé il y a quelques années et qui a abouti grâce à un financement participatif.

Comment en êtes-vous venue à vous occuper de personnes âgées?

J'ai été élevée par mes grands-parents. Mon enfance s'est ainsi déroulée entourée de personnes âgées. Plus tard, ma famille et moi avons pris en charge pendant dix ans ma belle-mère atteinte de démence. Il n'y avait alors ni diagnostic, ni offre de prise en charge.

À l'époque, je ne comprenais pas cette maladie, que l'on qualifiait souvent d'«artériosclérose». J'ai suivi des cours pour soutenir ma belle-mère sans la braquer. Motivée à aider d'autres familles, j'ai travaillé plus tard au service de relève de Pro Senectute. Puis comme la demande était en constante augmentation, l'idée m'est venue de créer moi-même une offre dans ce secteur. Étant issue du monde de l'hôtellerie, j'ai donc suivi à cet effet une formation en gérontologie.

«Nous cuisinons avec des produits frais de la région. Chacun·e se rend utile en fonction de ses capacités.»

Comment se présente votre offre aujourd'hui?

Quatre jours par semaine, j'accueille chez moi des groupes de quatre à six personnes. Après une journée d'essai où les intéressé·e·s et leurs proches peuvent se familiariser avec les lieux, et moi décider si je peux m'occuper de la personne, les seniors commencent en général par venir une fois par semaine, puis davantage au foyer de jour.

Qui fréquente votre foyer de jour?

Les habitué·e·s du foyer sont plus ou moins gravement atteints de démence. Toutefois, nous avons aussi des gens qui ne présentent pas de troubles cognitifs. Un besoin accru de soins constitue néanmoins un critère d'exclusion. Comme à la maison, et les proches le savent bien, le risque zéro n'existe pas. Il est vrai que durant toutes ces années, il n'y a eu qu'un seul cas de chute.

Comment se déroule une journée type?

Nous commençons par prendre le café à 9 heures. Puis nous cuisinons avec des produits frais de la région. Chacun·e se rend utile en fonction de ses capacités. Un petit apéritif est ensuite prévu. Après le repas, quelques-un·e·s font la sieste, d'autres regardent la télévision ou discutent ensemble. Vers 14h30, toutes sortes d'activités sont prévues, par exemple une balade, de la gym, des exercices mnémotechniques ou des jeux. Les participant·e·s aiment surtout chanter et danser. On rit beaucoup. Un goûter valaisan traditionnel suit généralement vers 16 heures, et la journée s'achève une heure plus tard.

Comment les proches vivent-ils la séparation d'êtres qui leur sont chers?

Au début, c'est difficile de franchir le pas. J'en ai fait l'expérience avec ma belle-mère. On vit souvent depuis longtemps dans une situation difficile, où l'on a du mal à faire la part des choses. Il est souvent nécessaire que des personnes extérieures initient une aide externe. Car aujourd'hui, la génération des seniors juge encore normal de veiller



Avec le cœur à l'ouvrage: Sibylle Schmidt

Photo: mäd

ler sur son ou sa partenaire jusqu'à son décès.

J'envoie souvent des photos ou des messages aux proches. Quand ils voient que la personne qui leur est chère est bien avec moi, ils peuvent mieux lâcher prise. Pendant des années, ils ont consacré une grande partie de leur temps à prendre soin de leur proche et doivent d'abord apprendre à réutiliser ce temps pour eux-mêmes.

Quelles sont les qualités requises pour s'occuper de personnes atteintes de démence?

Il est nécessaire d'aimer les personnes âgées et d'avoir un lien avec elles. Rétrospectivement, je pense ne pas avoir tout appris dans des cours, mais être redevable au milieu dans lequel j'ai grandi.

Que va devenir plus tard votre «Seniorentreff»?

Mon désir le plus cher serait de m'en occuper pendant 20 ans, puis de trouver quelqu'un qui poursuive cette activité avec autant de cœur à l'ouvrage. ■



Pour en savoir plus:

Accueil de jour et service de relève: seniorentreff-sibylle.ch