



L'utilisation d'une tablette permet, par exemple, de trouver des leçons de sport à domicile.

## « Des clés pour rebondir »

Consultante en psychoéducation, une coordinatrice et intervenante à Pro Senectute écoute les doléances et soulage de nombreux proches aidants valaisans qui vivent difficilement la fin de vie ou le deuil d'un être cher, à la suite des décisions prises par la Confédération et le Canton.

Aider un proche atteint dans sa santé ou son autonomie ne va jamais de soi. Mais, lorsque, un virus s'en mêle, cela devient la croix et la bannière. En Valais, l'Association des proches aidants a doublé sa ligne d'écoute dès le 30 mars dernier. « Nous avons passé à une fréquence de deux jours par semaine pour le Valais romand », précise Marie-Noëlle Gross, consultante en psychoéducation, formatrice d'adultes et enseignante. Un dispositif qui devrait permettre à toute personne en quête d'aide ou d'écoute de trouver le réconfort nécessaire pour poursuivre son soutien quotidien dans la situation extraordinaire actuelle.

Oui, car au téléphone, les signaux d'alerte ont viré au rouge: « Beaucoup de personnes sont déstabilisées, sur un plan tant psychique que physique. L'épidémie augmente les effets anxiogènes, et le terrain est alors propice à une grande déstabilisation »,

affirme Marie-Noëlle Gross (également coordinatrice et intervenante à Pro Senectute pour les cours préretraités « AvantAge ») qui commence par souligner les raisons de retrouver le sourire. Aux personnes les plus âgées, démunies dans leur confinement, elle prodigue quantité de bons conseils pour meubler le temps et les aider ainsi à aborder la période de retour à la normale: préparer un repas surprise qui sera livré, sans contact direct, chez les



« L'épidémie augmente les effets anxiogènes »

MARIE-NOËLLE GROSS, CONSULTANTE EN PSYCHOÉDUCATION

enfants ou les petits-enfants, discussions de balcon à balcon, bien entendu dans le respect des distances sanitaires, avec ses voisins d'un jardin à

l'autre, écoute de la radio, lectures de bons magazines ou biographies. « L'essentiel est de maintenir un rythme d'activités, entretenir une certaine sociabilité et se fixer des buts, tels que faire le ménage un jour, faire des exercices proposés par Pro Senectute sur Canal 9, se plonger dans un documentaire... »

### TOUT BÉNÉFICE

Au-delà du quotidien confiné, les retours des seniors sont explicites: « Ils me parlent des jeunes qui leur apportent des médicaments ou leur livrent des courses. C'est tout bénéfique pour les liens intergénérationnels ainsi tissés. Les clichés sur la jeunesse en prennent un coup ». Au téléphone, chaque mardi et mercredi, c'est toutefois souvent la question du deuil qui est au cœur des préoccupations des gens: « A la suite des décisions de protection sanitaire prises par la Confédération et le Canton, de nombreux proches ont vécu difficilement la fin de

vie ou le deuil d'un être cher. L'accompagnement des personnes en fin de vie et les cérémonies d'adieu n'ont pas pu se dérouler dans des conditions normales, avec le sentiment d'un lien qui s'est rompu brutalement, un chapitre qui n'a pas pu se vivre. »

### SENTIMENT DE TRAHISON

Marie-Noëlle Gross a perçu la charge émotionnelle très forte entourant ces deuils impossibles: « J'entends beaucoup le mot « trahison ». Celle qu'on se reproche d'avoir commise envers un proche auquel on avait promis d'être présent jusqu'au bout. Avec aussi un sentiment de rejet, dès lors que l'on a été privé de visites, et donc avoir perdu son rôle d'accompagnant. » Marie-Noëlle Gross a même constaté que certaines familles ont éprouvé une forme de « séisme émotionnel d'être privées d'un dernier au revoir. Au téléphone, elle propose ainsi des clés pour vivre au mieux ce deuil contrarié: « Mettre par écrit sa lettre d'adieu en y intégrant des ingrédients puissants, tels que l'amour porté à cette personne, la gratitude de la richesse du lien contribuant à les accompagner après le décès, les souvenirs, les bonheurs partagés, mais parfois également la notion de pardon et en faire lecture,

par exemple via Skype, à l'occasion d'un rendez-vous d'adieu en ligne avec les proches du défunt. »

### DIRE ADIEU MALGRÉ TOUT

Compte tenu des circonstances, tout ce qui permet d'intégrer la disparition d'un être cher permet d'exprimer son amour, ses émotions, ses regrets et, même, son pardon si besoin: « Faire son deuil, c'est remplacer une absence affective par une présence intérieure. » Une fois la pandémie passée, aussitôt les mesures de confinement levées, Marie-Noëlle Gross encourage les familles et les proches à organiser une messe d'adieu ou une cérémonie laïque et pouvoir ainsi: « Avec le soutien affectif de la communauté retrouvée, cheminer dans leur processus de deuil. »

NICOLAS VERDAN

Association valaisanne des proches aidants: les mardis et mercredis, de 8 h à 11 h - 14 h à 16 h - 18 h à 20 h; 027 321 28 28 (Valais romand) 027 321 28 27 (Haut-Valais)

### BOUGER, C'EST BON POUR LE MORAL !

Qu'elle soit pratiquée à la maison ou à l'extérieur, l'activité physique est nécessaire pour rester en bonne santé. Elle permet d'entretenir sa musculature, de se vider la tête et procure ainsi un bien-être pour le corps et l'esprit. Quel que soit l'âge, il est important d'avoir une activité régulière, d'autant plus si l'on sort peu ou pas de la maison. Toute activité physique est un investissement immédiat. Quelques conseils pour commencer chez soi:

- Dégager suffisamment d'espace et éliminer tout obstacle
- Commencer par des exercices faciles à intensité légère
- Exécuter les exercices de manière contrôlée
- Privilégier les séances courtes (environ 15 minutes), plusieurs fois par semaine, à une séance unique et (trop) longue

Vous pouvez commander le fascicule gratuit *Vos exercices au quotidien* par téléphone au 031 390 22 22 ou sur [www.equilibre-en-marche.ch](http://www.equilibre-en-marche.ch). Sur ce site internet, vous avez la possibilité de sélectionner votre niveau et visionner les exercices. Si vous aimez mieux suivre une séance avec un moniteur, les chaînes YouTube de Pro Senectute Suisse et d'Unisanté proposent des entraînements pour les seniors par vidéo.

PRO  
SENECTUTE

PLUS FORTS ENSEMBLE

CORONAVIRUS: UN SEUL NUMERO NATIONAL POUR PRO SENECTUTE: 058 591 15 15

#### BIENNE

Rue Centrale 40 CP 940  
2501 Bienne  
biel-bienne@be.prosenectute.ch  
Tél. 032 328 31 11  
Fax 032 328 31 00

#### FRIBOURG

Passage du Cardinal 18  
CP 169 1705 Fribourg 5  
info@fr.prosenectute.ch  
Tél. 026 347 12 40  
Fax 026 347 12 41

#### GENÈVE

Route de Saint-Julien 5B 1227 Carouge  
info@ge.prosenectute.ch  
Tél. 022 807 05 65  
Fax 022 807 05 89

#### TAVANNES

Chemin de la Forge 1 2710 Tavannes  
prosenectute.tavannes@ne.ch  
Tél. 032 886 83 80  
Fax 032 886 83 89

#### DELÉMONT

Centre d'action sociale des aînés  
Ch. du Puits 4 CP 800  
2800 Delémont  
prosenectute.delemont@ne.ch  
Tél. 032 886 83 20  
Fax 032 886 83 19

#### NEUCHÂTEL

Bureau régional Neuchâtel  
Rue de la Côte 48a  
2000 Neuchâtel  
prosenectute.ne@ne.ch  
Tél. 032 886 83 40  
Fax 032 886 83 41

#### LA CHAUX-DE-FONDS

Rue du Pont 25  
2300 La Chaux-de-Fonds  
prosenectute.cf@ne.ch  
Tél. 032 886 83 00  
Fax 032 886 83 09

#### VAUD

Rue du Maupas 51  
1004 Lausanne  
info@vd.prosenectute.ch  
Tél. 021 646 17 21  
Fax 021 646 05 06

#### VALAIS

Siège et centre d'information  
Rue de la Porte-Neuve 20 1950 Sion  
info@vs.prosenectute.ch  
Tél. 027 322 07 41  
Fax 027 322 89 16