

Jeune et proche aidante

«On fait toujours plus et un jour on craque»

Audrey*, 26 ans, a récupéré la charge de sa famille du jour au lendemain. Un rôle qui l'a rapprochée des siens mais qui aurait aussi pu la «submerger».

Romarc Haddou

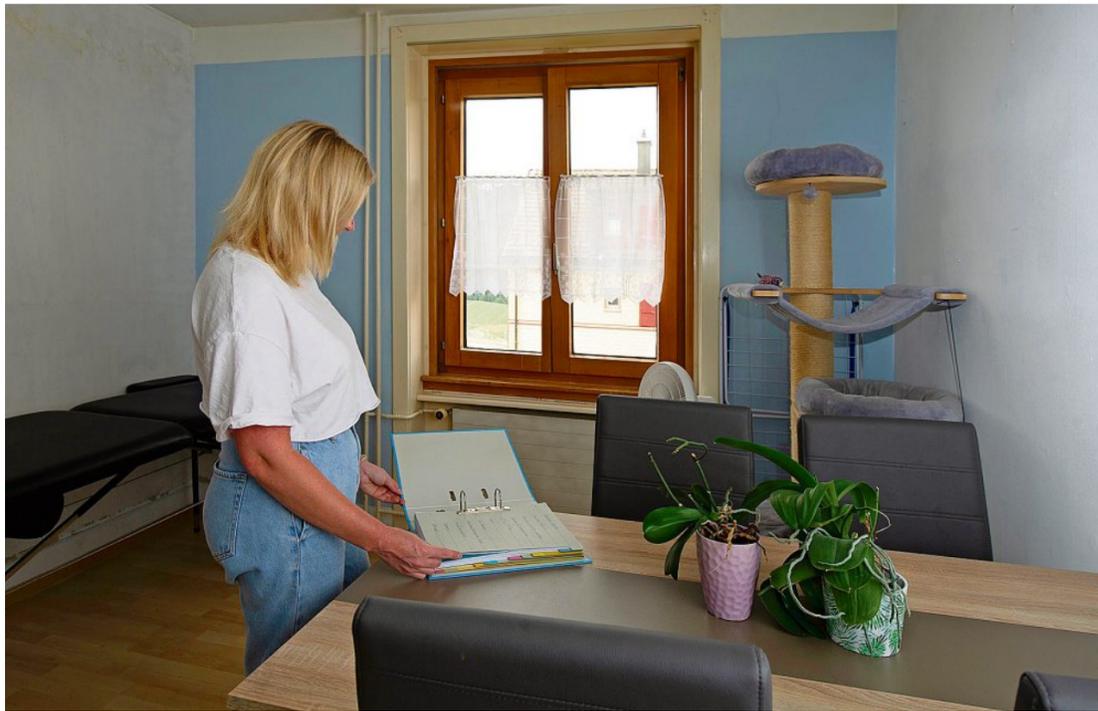
Les proches aidants peuvent être jeunes, voire très jeunes. Vingt pour cent d'entre eux sont des mineurs, comme nous le rapportons au début du mois, en marge d'une journée de sensibilisation organisée à Vevey. Une situation qui n'est pas sans risque, soulignait Anne de Montmollin, directrice de la fondation As'trame, spécialisée dans l'accompagnement familial. La charge est lourde pour ces enfants et ces adolescents qui assistent un parent malade et elle peut engendrer une souffrance importante.

Audrey* n'est pas mineure, elle a 26 ans. Mais son expérience éclaire toute la complexité du rôle. Elle témoigne dans le cadre de la Journée des proches aidants, ce dimanche 30 octobre.

“ Au mois de janvier 2022, mes deux parents ont attrapé le Covid, ils ont été hospitalisés. Du jour au lendemain, je me suis donc retrouvé avec la charge de l'un de mes frères, qui a un handicap, et de ma sœur. En plus de ça, j'ai dû reprendre tout l'administratif de la famille. Je me suis aperçue que nous avions laissé beaucoup de choses de côté et j'ai décidé de m'investir à fond afin de soulager mes proches et de maintenir le navire à flot.

À ce moment-là, j'ai pris contact avec la branche vaudoise de l'association des proches aidants. Il me fallait un soutien, quelqu'un qui m'écoute et me donne des conseils. Je savais que j'en avais besoin, mais j'ai réellement mesuré son importance a posteriori.

Au départ, on imagine qu'on va s'en sortir sans problème, qu'il n'y a pas de raison de faire appel



Audrey* vit non loin de chez ses parents, dans le Nord vaudois. C'est désormais elle qui gère les démarches administratives de toute la famille.

VANESSA CARDOSO

à une structure extérieure ou même que ça n'existe pas. En réalité, c'est primordial de pouvoir se tourner vers des spécialistes, que ce soit pour exprimer son ressenti ou pour des demandes très concrètes sur le plan social, financier ou sanitaire.

Avec mes proches, j'ai toujours eu un statut informel d'aidante, de personne ressource. Je travaille en EMS, donc c'est une orientation qui me convient. Mais c'est bien différent de récupérer la charge d'une famille. Là, vous ne pouvez plus être seule.

Il faut se protéger, sinon vous finissez submergée. Même sans vous en rendre compte: vous faites les choses naturellement, mais vous en faites toujours un peu plus, sans trop réfléchir, jusqu'au jour où vous craquez.

Deux éléments me paraissent importants pour garder un équilibre. D'abord il faut savoir mettre un peu de distance avec la personne aidée, il faut être capable de lui dire non quand ça s'impose. Ensuite, il faut s'autoriser des parenthèses. Si je dois partir en vacances, j'y vais, ce n'est pas négociable.

Personnellement, je pense avoir trouvé le bon dosage. J'ai permis à ma famille de se stabiliser, je reste à disposition si ça ne va pas, mais je mène ma vie personnelle en parallèle. Ça n'a pas toujours été simple, il y a eu des moments de faiblesse et c'est là que j'ai eu besoin d'être épaulée.

Je crois que j'ai évolué positivement. Avant, j'arrivais à m'investir, mais en pensant que personne ne pouvait vraiment comprendre ce que je vivais. Désormais, je sais que la situation est partagée par plein d'autres personnes, dont beaucoup de jeunes, et j'y puise une force supplémentaire pour aider mes proches.

Aujourd'hui, la dynamique familiale est meilleure, je nous sens plus solidaires, plus soudés. J'ai l'impression qu'ils ont pris conscience de tout ce que je faisais pour eux et qu'il y a une forme de reconnaissance. Le fait d'être pleinement aidante et d'être considérée comme telle a changé nos rapports, en bien.

*Prénom d'emprunt

Un collectif pour unir les jeunes

● Muriel Vial, 45 ans, et Florian Sallin, 38 ans, ont eux aussi endossé précocement le rôle d'aidant. Leur vécu les amène aujourd'hui à créer le Collectif Enfants Aidants, un réseau sur lequel ils auraient aimé pouvoir compter à l'époque. «Toutes les expériences sont singulières, mais il existe une réalité commune, c'est ce que nous avons constaté lors de notre rencontre. Il y a tout de suite eu une compréhension mutuelle, l'idée que nous n'étions pas des cas isolés. Ça fait beaucoup de bien et c'est ce que nous voulons développer», expliquent les initiateurs.

S'il existe déjà des associations ou des structures de soutien, leur collectif a l'ambition de transmettre sa connaissance et son vécu à un jeune public, notamment lorsque les parents souffrent de troubles psychiques. L'objectif est aussi de sensibiliser la population ainsi que les milieux sanitaire et scolaire sur les spécificités de ces

enfants et adolescents qui, parfois, n'ont pas conscience qu'ils occupent ce rôle. «La notion d'aide est tellement large que certains ne s'en rendent pas compte. Nous voulons faire reconnaître la capacité des enfants à être présents auprès de leurs proches, mais aussi souligner la charge émotionnelle que cela implique», souligne Muriel Vial.

Lorsque l'enfant a compris qu'il occupait une position particulière, il s'agit de le soutenir en lui montrant qu'il n'est pas seul et en lui offrant des parenthèses. «Il doit pouvoir échanger avec d'autres jeunes qui sont dans le même cas, mais aussi se sentir soutenu par un réseau de professionnels solide qui entoure son parent. C'est un équilibre fragile à trouver pour qu'il se sente capable et légitime sans être submergé par les responsabilités», poursuit Muriel Vial.

Parfois, il suffirait d'une discussion pour débloquer une

situation. «Personnellement, j'aurais par exemple aimé qu'on me déculpabilise au moment de partir en vacances. Juste qu'on me dise que j'avais le droit de m'évader quelques jours avec mes amis, que ce n'était pas forcément un abandon vis-à-vis de la personne aidée, raconte Florian Sallin. Ça n'a pas été le cas, alors j'ai toujours fait le choix de la loyauté, je ne me suis pas autorisé à vivre pleinement parce que j'étais au contact d'une personne en souffrance et que ça me paraissait déplacé de prendre du plaisir.» C'est pour «faire quelque chose de positif de ces moments de vie» que le Collectif Enfants Aidants est né. «Notre témoignage ne doit pas être un tire-larmes pour adulte, mais un message d'espoir pour les jeunes. C'est l'état d'esprit de notre initiative», terminent les deux responsables. **RHA**

Infos et contact: enfants-aidants.ch

Une journée pour les aidants

Neuf cantons, dont Vaud, invitent l'entourage des proches aidants à se mobiliser le 30 octobre et tout au long de l'année. Comment? En passant du temps avec eux, en leur envoyant un mot, en leur offrant un petit cadeau ou en prêtant une oreille bienveillante, par exemple. En Suisse, «une personne sur quatre s'occupe une fois par semaine ou plus d'une ou d'un proche atteint dans sa santé, en situation de handicap ou qui rencontre des difficultés liées à l'âge», rapporte le Canton. Il s'agit donc d'impliquer l'entourage afin d'alléger cette charge. Des outils institutionnels sont aussi à disposition: la hot-line Espace proches (0800 660 660), des aides et relèves de jour et de nuit (à domicile ou en centre d'accueil temporaire), des consultations psychologiques, des groupes d'échange ou des aides financières ponctuelles.

Plus d'informations sur www.journee-proches-aidants.ch

PUBLICITÉ

24 heures | Partenaire média

BAROQUE ACADEMY

24^e FESTIVAL BACH DE LAUSANNE

«All Bach!»

Bach Collegium Japan
Masaaki Suzuki
La Petite Bande
Sigiswald Kuijken
Töizer Knabenchor
Concerto Köln
Michael Hofstetter
Sergey Malov
Aapo Häkkinen
Erich Hoebbarth
Lina Tur Bonet
Lausanne New Baroque
Denis Fedorov
Jan De Winne
Marcel Poncele
Kei Koito
Pavlo Maslák
Les Talens Lyriques
Christophe Rousset

BILLETTERIE monbillet.ch
024 543 00 74

FESTIVALBACH.CH

4 - 25 NOV. 2022

Partenaires: LOYERIE ROMANDE, AVEC LE GÉNÉRALISTE SOUTIEN DE ALINE FORBIL-DESTETZ, AVEC LE SOUTIEN DE VERA MICHALSKO-HOFFMANN, SIL, CP, MIGROS Pour-cent culturel, FIDEXPERT, HÔTEL DE LA PAIX, Fondation Notaire André Bachat Lausanne, monbillet.ch, PAYOT, Fondation pour la Société Académique, CULTRIO, Fondation Françoise Champoud, Ville de Lausanne

Il y a 30 ans, les Ateliers mécaniques disparaissaient



Vevey
En 1992, la direction annonçait la fermeture de ce fleuron industriel, concepteur de turbines, de tracteurs, de trams et d'un harnais de la fusée Ariane.

Jusque dans la première moitié du XX^e siècle, Vevey était la première cité industrielle vaudoise. Il y a une trentaine d'années encore, 1200 employés œuvraient derrière la gare CFF dans les Ateliers de constructions mécaniques (ACMV). Mais, fin octobre 1992, la direction de l'entreprise annonçait la fermeture de son site veveysan pour le 30 juin 1993, entraînant le licenciement des 148 derniers rescapés des ateliers historiques, dont 45 immédiatement.



Les rames du Tramway du Sud-Ouest lausannois (TSOL) ont été fabriquées dans les Ateliers de Vevey. **VGH**

«C'était une catastrophe qui a fait grimper le taux de chômage à 13% dans la ville, commente Yves Christen, syndic à l'époque. Cela marquait la fin de l'ère industrielle à Vevey. L'esprit des pionniers avait cessé de souffler sur la ville.» Quelques semaines auparavant, Vevey avait déjà perdu un autre fleuron, la fabrique de cigares Rinsoz-Or-

mond, qui avait passé en mains genevoises.

L'aventure spatiale

Cette fermeture était la dernière étape d'une lente agonie commencée à la fin de l'année 1990 par la vente à un conglomérat autrichien de l'ancien secteur phare des ACMV, l'hydraulique, suivie peu après des premiers licenciements.

Une fin accélérée par la débâcle d'Omni Holding et de son ex-patron Werner K. Rey. Celui-là même qui avait été accueilli quasi en «sauveur» des ACMV en 1985. Dans le sillage du secteur de la mécanique lourde, la fermeture des ateliers veveysans signifiait aussi la fin de la grande aventure spatiale de l'entreprise veveysanne.

Les ACMV avaient été fondés en 1842 par Benjamin Roy. Ils fabriquaient des tracteurs, des roues de moulins, des engins pour percer le tunnel du Gothard (1874), des turbines hydroélectriques, des ponts polaires pour les centrales nucléaires, des réservoirs de méthaniers aux États-Unis, des tramways et le harnais de la coiffe de la fusée Ariane. Leurs successeurs se nomment Andritz Hydro à Vevey, Bombardier-Transports à Villeneuve et APCO Technologies à Aigle, où se poursuit l'aventure spatiale. À la place des ateliers se dresse maintenant un complexe d'habitations, Les Moulins de la Veveysse, où vivent 1200 habitants.

Claude Béda