Kanton Bern
Canton de Berne

Aide et soins aux proches

Respecter les limites
Accepter de l'aide
Éviter les abus

ÄRZTEGESELLSCHAFT
DES KANTONS BERN
SOCIETE DES MEDECINS
DU CANTON DE BERNE

Stadt Bern
Direktion für Bildung
Soziales und Sport

Stadt Biel
Ville de Bienne
Generationen & Quartiere
Générations & Quartiers

POLICE

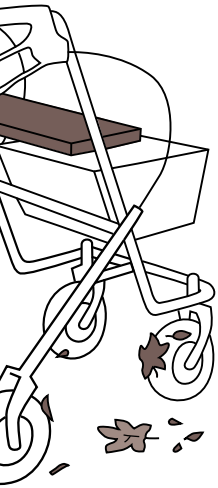
Aide et soins aux proches : une charge non négligeable

Vous prodiguez des soins à un parent, un enfant ou votre partenaire ? Vous assistez un·e proche au quotidien ?

À l'inverse, vous vous faites aider, par exemple pour les paiements, les tâches ménagères ou les soins corporels ?

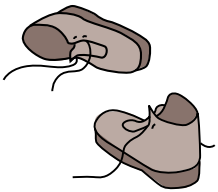
Pour les proches aidant·e·s, le soutien apporté et la responsabilité qui en découle peuvent être pesants, tandis que pour les personnes prises en charge, la situation n'est pas forcément facile et peut impacter les relations.

Dans ce contexte, il arrive que des limites physiques ou psychiques soient dépassées.



Depuis que Marco est malade, il insulte Jasmine. Jasmine empoigne parfois Marco, ce qui lui fait des bleus. Jasmine se confie à une spécialiste, qui l'aide à organiser du soutien. Cela aide Jasmine à garder son calme dans les moments difficiles.

Respectez les limites personnelles des autres. Demandez-en autant pour vous.



Vous n'êtes pas seul·e

Soutenir un·e proche au quotidien nécessite beaucoup de temps et d'énergie. Les personnes aidantes peuvent se sentir débordées, épuisées, impuissantes ou frustrées ; il se peut qu'elles n'aient plus la force de prendre soin d'elles-mêmes, par exemple en entretenant des contacts sociaux.

Que pouvez-vous faire en tant que proche aidant·e ?

— Réévaluez régulièrement la situation : Comment je me sens ? Pourquoi j'apporte mon aide ? Ai-je assez de force pour effectuer les tâches ? Puis-je assumer la charge financière ? Ai-je besoin de pauses ?
— Parlez de ce qui vous pose problème et ayez le courage de fixer des limites.

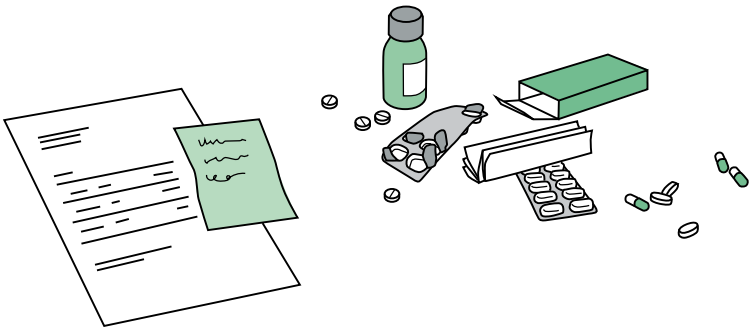
Il est important de prendre soin de soi et d'amorcer les changements nécessaires à temps.

La relation de dépendance peut aussi être difficile pour la personne prise en charge.

Que pouvez-vous faire en tant que personne accompagnée ?

— Interrogez-vous : La situation me convient-elle ainsi ? Faut-il y changer quelque chose ? Qu'est-ce qui est important pour moi ?
— Parlez de votre situation avec des personnes de confiance et des spécialistes.
— Contribuez à rendre les changements possibles.

Informations complémentaires
www.info-workcare.ch/fr
www.proche-aidant.redcross.ch
www.vieillessesansviolence.ch



Que faire en cas de transgression des limites ?

Tant les proches aidant·e·s que les personnes prises en charge peuvent transgresser les limites de leur vis-à-vis. Ce n'est pas un phénomène isolé.

Pour les personnes concernées, il peut être très difficile de se défendre. Elles ressentent peut-être de la honte, ne souhaitent pas causer de problèmes à leurs proches ou craignent d'éventuelles conséquences.

Les comportements abusifs sont divers et nombreux

Insulter, menacer, exercer de la violence psychique, secouer, négliger, limiter les contacts sociaux, exploiter financièrement, etc. Souvent, les abus se répètent et s'aggravent avec le temps.

Nous vous encourageons à chercher et à accepter de l'aide.

Que pouvez-vous faire ?

— Parlez de votre situation avec une personne de confiance, par exemple un membre de votre famille ou un·e spécialiste du domaine de la santé ou d'un service de consultation.
— Demandez conseil et décidez vous-même de la suite.

Exemples

Une mère menace de faire la grève de la faim si son fils fait appel à des inconnus pour lui prodiguer des soins.

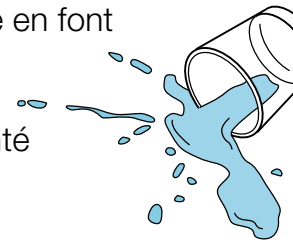
Un homme refuse de s'occuper des soins corporels de son épouse et l'empêche de voir ses amies.

Un homme malade dénigre sa partenaire en permanence. Elle le calme avec des médicaments.

Une femme inflige volontairement des douleurs à son père âgé et menace de le placer dans un home.

Maltraitance et violence domestique

Lorsqu'une personne est victime de violence psychique, physique, économique ou sexuelle au sein de la famille ou du couple, on parle d'abus ou de violence domestique. La négligence et l'omission de prêter assistance en font partie.



La violence peut être caractérisée par une volonté de pouvoir, de domination et de contrôle.

Soutien et consultation confidentielle

Apprendre à régler les conflits sans violence :

Service de lutte contre la violence domestique
www.be.ch/stop-violence
079 308 84 05
info.slvd.dse@be.ch

Soutien pour les personnes concernées :

Centre de consultation LAVI Bienne
www.opferhilfe-bern.ch/fr
032 322 56 33
sav@centrelavi-bienne.ch

En cas d'urgence, appelez le 112.

Graphisme : Hahn + Zimmermann

Où trouver de l'aide et des conseils ?

La situation dans votre famille est pesante ?
Vous subissez des abus ? Vous dépassez des limites ?

Parlez-en à votre **médecin de famille.**
Les organisations suivantes peuvent aussi vous conseiller ou vous soutenir.

Pour vous – chez vous
AIDE ET SOINS À DOMICILE
Association cantonale bernoise

Aide et soins à domicile, Association cantonale bernoise : 031 300 51 51, info@spitexbe.ch, liste des organisations d'aide et de soins à domicile sous www.spitexbe.ch/fr

Nationales Kompetenzzentrum **Alter ohne Gewalt**
Centre de compétence national **Vieillesse sans Violence**
Centro di competenza nazionale **Vecchiaia senza Violenza**

Centre de compétence national Vieillesse sans Violence : www.vieillessesansviolence.ch, 0848 00 13 13, info@vieillessesansviolence.ch

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Canton de Berne Kanton Bern

Croix-Rouge suisse Canton de Berne : www.crs-berne.ch, 031 919 09 09, kvbe@srk-bern.ch

FONDATION DE L'OFFICE BERNOIS DE MEDIATION POUR LES QUESTIONS DU TROISIEME AGE, DE L'ENCADREMENT ET DES HOMES

Fondation de l'Office bernois de médiation pour les questions du troisième âge, de l'encadrement et des homes : www.ombudsstellebern.ch/fr, 031 372 27 27, info@ombudsstellebern.ch

143.ch
En parler aide

Permanence téléphonique 143 :
Discuter gratuitement avec quelqu'un, jour et nuit :
La Main Tendue, www.143.ch/fr, tél. 143

PRO SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE

Pro Senectute Canton de Berne : www.be.prosenectute.ch/fr, 031 359 03 03, info@prosenectute.ch

service de relève

Service de relève du canton de Berne : www.entlastungsdienst.ch/bern, 031 382 01 66, be@entlastungsdienst.ch