



Christine Mo Costabella

L'AIDE DES PROCHES

«Avec ma mère, je n'en pouvais plus»

Emotions, vieilles rancunes, épuisement: la fin de vie de nos parents n'est pas toujours de tout repos. A Genève, l'association Entrelacs propose l'aide de bénévoles pour soulager les proches.

On devine un caractère fort sous sa chevelure presque rouge. Pourtant, ces deux dernières années, Jocelyne Bretton aurait pu s'effondrer. Quand en 2013, sa mère entre volontairement à l'EMS de Saint-Loup, à Versoix, Jocelyne veut l'entourer du mieux qu'elle peut. Mais les deux à trois visites par semaine qu'elle lui rend après le travail deviennent vite éprouvantes: «Je pleurais pendant tout le trajet de retour jusqu'à Rolle, raconte cette éducatrice de 61 ans à la voix grave. Ma mère était une femme de tête, exigeante envers elle-même et envers les autres. Elle avait été chef du personnel dans une banque: c'était insupportable pour elle que je la voie dans cet état, car une attaque l'avait laissée en chaise

roulante, incapable de s'exprimer. Du coup, elle reportait sa colère et sa frustration sur moi».

LA CHAMBRE DE SA MÈRE

Fille unique ayant perdu son père à 26 ans, séparée de son mari, Jocelyne n'a pas grand monde pour l'aider à s'occuper de sa mère. Ni pour l'écouter: «Quand on a un bébé, c'est facile de discuter biberons et couches culottes avec les collègues, constate cette mère de deux grands enfants. Mais quand on est mal, on n'ose pas imposer son malheur aux autres». A l'EMS, les soignants remarquent que Jocelyne ne va pas bien quand elle sort de la chambre de sa maman. Ils l'encouragent à s'adresser à l'association genevoise Entrelacs, qui propose des par-

«Elle reportait sa colère et sa frustration sur moi».

De g. à dr.
Fille unique, Jocelyne Bretton était entièrement seule pour s'occuper de sa mère.

Pendant les périodes difficiles, Nicole Picard a été la bonne fée de Jocelyne.

rains et des marraines pour soutenir les proches aidants. C'est ainsi qu'en avril 2015, l'éducatrice fait la rencontre de Nicole Picard, psychologue à temps partiel et bénévole à Entrelacs. Le premier rendez-vous? «C'était affreux!, se souvient Jocelyne, qui peut en sourire aujourd'hui. Nicole avait eu un empêchement. J'étais à la cafétéria de l'EMS et j'entendais ma mère crier de sa chambre. J'avais tellement besoin de parler à quelqu'un!» Les rendez-vous suivants se passent mieux. «Parler avec Nicole m'a permis de me déculpabiliser. J'avais l'impression de ne pas être à la hauteur, de ne pas réussir à rendre à ma mère tout ce qu'elle m'avait donné quand j'étais petite. J'angoissais avant chaque visite: je lui apportais des fleurs ou des fruits, mais rien ne lui faisait plaisir. Elle voulait mourir; la seule chose qui l'en empêchait est

qu'elle n'était plus assez lucide pour avoir le droit de s'inscrire à EXIT. J'en suis venue à penser que si j'avais eu assez de courage, je l'aurais étouffée moi-même avec un oreiller.»

UN FAUX CANCER

Avec sa «marraine», Jocelyne ose pleurer et met des mots sur ce qu'elle vit. Elle décide de visiter sa mère un peu moins souvent, car elle est au bord de l'épuisement – «La vie ne s'est pas arrêtée: mon lieu de travail a déménagé, nous avons des enfants plus difficiles à gérer, je n'arrivais plus à suivre». Reposée, elle prend plus de plaisir à ses visites. Les deux femmes se voient environ une fois par semaine jusqu'au décès de la maman de Jocelyne, en septembre. «La mort, j'avais eu le temps d'y penser: mon père n'avait que 56 ans quand il est décédé et j'étais très

proche de lui. J'ai travaillé en oncologie et on m'a (faussement) diagnostiqué un cancer du poumon! Mais j'étais quand même soulagée de pouvoir en parler avec Nicole. Elle a été comme une sœur, j'ai partagé mes souvenirs d'enfance avec elle.»

«IL A GRANDI À L'INTÉRIEUR»

Le sujet n'effraie pas Nicole Picard, qui a aussi fait l'expérience du deuil. C'est d'ailleurs la raison qui l'a poussée à devenir «marraine»: «J'ai perdu mon papa en 2008, raconte cette élégante femme de 48 ans. Et contrairement à ce qu'on pourrait croire, ça a été une belle aventure». Son père, une personne assez autoritaire, s'est complètement transformé en tombant malade d'un cancer du pancréas – un cancer particulièrement rapide. «Il a écrit des lettres de remerciements et de pardon à ses proches; il a grandi à l'intérieur alors que son corps rétrécissait. Il se comparait à un prisonnier des camps de concentration tant il avait maigri, mais il n'avait aucune amertume: c'est plutôt lui qui remontait le moral de ceux qui venaient le voir.»

La fin de vie, conclut Nicole, peut être une chance de mettre sa vie en ordre. Et pour les proches, l'occasion de faire la paix ou de dire à la personne qui s'en va qu'on l'aime. Quand elle rencontre Lydia Müller, la fondatrice d'Entrelacs, Nicole décide de suivre la formation pour devenir marraine de proches aidants: «Nous avons reçu le mail de Jocelyne Bretton le dernier jour de la formation», se souvient la psychologue. Aujourd'hui, les deux femmes se voient encore de temps en temps. «On peut parler d'autre chose que de la mort, ça fait du bien!», souffle Jocelyne. Qui reprend aujourd'hui un rêve mis entre parenthèses avec l'entrée de sa maman en EMS: «Je veux fonder une maison pour les enfants des rues au Sénégal. J'ai déjà acheté un terrain et j'espère partir dès que je serai à la retraite». Ce qu'on lui souhaite? «De l'énergie!» ■

Christine Mo Costabella



CMC

Apprendre à poser des limites

«Beaucoup de proches se donnent sans compter, mais s'épuisent au point d'en vouloir au malade, explique Lydia Müller, fondatrice d'Entrelacs. Cela peut aller jusqu'à la maltraitance.» C'est pourquoi la psychologue, qui depuis 1992 forme des bénévoles pour visiter les personnes âgées, a lancé en 2014 un parrainage pour soutenir les proches aidants. Seule condition pour devenir marraine (les hommes sont les bienvenus, mais la vingtaine de personnes ayant suivi les quatre week-ends de formation sont des femmes): avoir soi-même accompagné un proche jusqu'à la mort.

Les marraines aident à poser des limites, par exemple définir à l'avance le temps qu'on passera aux côtés du malade à l'hôpital. Ou distinguer les «il faut» justes de ceux qui empoisonnent: «Aller chercher sa femme à l'heure, sans la faire attendre, après sa chimiothérapie, c'est une exigence juste, affirme Lydia Müller. Mais repasser une pile de linge alors qu'on est exténué, par souci de perfection, non». Surtout, les marraines écoutent: «Je connais une dame dont le mari a un cancer de la gorge. Il crache du sang, vomit, a la diarrhée. Elle passe son temps à nettoyer leur appartement et n'ose pas dire qu'elle n'en peut plus, qu'elle est fâchée contre lui. D'autant qu'il ne lui parle plus! Je lui ai proposé une marraine pour qu'elle puisse vider son sac». ■

CMC