association
proches **aidants**
valais

# Rapport d'activité 2019

# Proches Aidants

Avec toi, je peux

# Mot du président

*Ressource inestimable mais pas intarissable, les proches aidants ne sont souvent pas reconnus à leur juste valeur. Pourtant ils contribuent à rendre notre monde plus humain.*

Pour qu'un proche aidant puisse durablement et de manière bienveillante aider une personne atteinte dans sa santé ou son autonomie, il doit prendre soin de lui-même. Du temps pour soi, des activités enrichissantes, des moments d'évasion sont nécessaires pour durer dans une lourde mission quotidienne d'aide.

Malheureusement trop de proches aidants s'ignorent: seuls, ou presque, face à leur proche bien aimé, ils risquent de s'épuiser sans avoir seulement songé à demander de l'aide. Une première étape consiste donc à se reconnaître proche aidant. Une deuxième à reconnaître le besoin d'aide et finalement une troisième à la demander.

L'association « proches aidants Valais » a construit sa réflexion à partir des trois étapes relevées ci-dessus et a concentré l'activité de 2019 sur la sensibilisation des proches aidants (je me reconnais en tant que tel), sur leur reconnaissance (on me reconnaît en tant que tel) et sur des prestations à leur intention (je demande de l'aide).

## Des actions de sensibilisation

Pour permettre aux proches aidants de se reconnaître et pour sensibiliser la population à l'ampleur des tâches accomplies par les proches aidants, nous avons été présents dans divers marchés haut-valaisans et nous avons participé au Salon Planète Santé qui s'est déroulé pour la première fois dans notre canton.

Pour améliorer la reconnaissance des proches aidants en tant que tels et les soutenir durablement, nous avons organisé une table ronde sur le thème « quels besoins et quelle aide pour les proches aidants? »

Ces activités ont été organisées dans le cadre de la Journée intercantonale des proches aidants le 30 octobre.

## Des prestations à l'intention des proches aidants

Prendre soin de soi est nécessaire pour durer dans l'accompagnement d'un proche. L'association a donc pour mission de proposer des moments de ressourcement, l'esprit libéré du souci, de la charge.

Dans cette optique, nous avons organisé une nouvelle fois en 2019 une journée récréative pour soulager les proches aidants et leur permettre de « souffler » un peu en oubliant l'espace d'une journée les soucis de leur quotidien.

Les activités régulières mises en place en 2018 ont été reconduites: la ligne d'écoute et de conseil continue de faire ses preuves et voit le nombre des appels augmenter; les groupes de parole et de soutien proposés une fois par mois à la Vidondée à Riddes ont affiché « complets ». L'utilité de ces deux ressources à l'intention des proches aidants n'est donc plus à démontrer.

## Et la suite?

2020 s'annonce une année passionnante avec le développement de nos prestations sur la partie germanophone du canton. La ligne d'écoute et de soutien sera lancée en janvier et les groupes de soutien y seront organisés durant le deuxième semestre.

L'association a finalisé ses réflexions en vue de mener une campagne de sensibilisation dans les années à venir. Nous poursuivons notre action avec enthousiasme et engagement dans le but d'informer, de sensibiliser et d'aider les proches aidants afin qu'ils demandent et trouvent l'aide nécessaire dans l'accomplissement de leur activité afin d'éviter l'épuisement.

## En conclusion

Pour conclure, je tiens, ici, à remercier chaleureusement les membres du comité et notre secrétaire générale pour leur travail et leur engagement en faveur de l'association et des proches aidants de notre canton.

Si le bénévolat est un des moteurs de notre association, le second provient des membres soutiens et des généreux donateurs. Sans leur précieux soutien, notre association ne pourrait pas poursuivre son développement. Qu'ils trouvent, ici, nos plus sincères remerciements.

Si vous souhaitez soutenir notre action, vous trouverez toutes les informations sur le site internet de l'association **www.proches-aidants-valais.ch**.

Pour terminer, je voudrais remercier tous les proches aidants de notre canton pour leur mission quotidienne en faveur de personnes atteintes dans leur santé et/ou leur autonomie. N'oubliez pas de prendre soin de vous afin de pouvoir prendre soin de l'autre! Vous n'êtes pas seuls, nous sommes à vos côtés.

**Julien Dubuis**
Président

# Une journée avec des petites fées

Pour la deuxième année consécutive, une sortie récréative en faveur des proches aidants a été organisée durant le mois d'octobre. Certains participants à la première journée ayant fait part de leur difficulté à se libérer une journée entière, un programme à la carte a été imaginé cette année. Selon leur disponibilité, les personnes pouvaient prendre part à la visite du matin, au repas et à la visite de l'après-midi ou simplement à l'une des activités. Les proches aidants du Haut-Valais ont également été invités à participer à l'aventure.

## Des proches-aidants chez les Saint-Bernard

Le 9 octobre, 37 proches aidants se sont retrouvés à Martigny pour découvrir le monde de Barry. Une guide parfaitement bilingue nous a emmenés dans le musée Barryland pour nous conter l'histoire des chiens du St-Bernard. Au travers d'images et surtout d'anecdotes elle a retracé la vie de l'hospice et l'arrivée des chiens qui permettaient de porter secours aux divers pèlerins en difficulté dans cet univers hostile. A la fin de la visite, les visiteurs ont pu faire connaissance avec un magnifique chien, le caresser et faire quelques photos en sa compagnie.

Puis la troupe s'est dirigée vers le restaurant pour partager le repas. Libérés quelques heures de leur quotidien difficile, les participant.e.s ont pu s'entretenir joyeusement et discuter à bâtons rompus. L'après-midi culturel a permis la découverte de l'exposition Rodin et Giacometti à la fondation Gianadda. Avant d'admirer les sculptures, nous avons bénéficié des explications fort détaillées dans les deux langues de M$^{me}$ Martha Degiacomi.

Au terme de cette journée riche en découverte, les organisateurs et organisatrices ont été chaleureusement remerciés. Nous retiendrons en particulier cette sympathique réflexion: **« Vous avez été les petites fées de ma journée »**.

# Conférence du 23 octobre 2019

## Le Châble

Dans le cadre de la Journée Cantonale des proches aidants, notre association a organisé une soirée de rencontres et d'informations à l'Espace Saint-Marc, au Châble (Bagnes).

**Cette soirée comportait quatre volets:**

- Dans un premier temps, Géraldine Delasoie Crittin a présenté l'association, ses buts, ses valeurs et ses prestations.
- Edwige Perraudin a pu ensuite expliciter les ressources financières dont aidants et aidés peuvent bénéficier.
- Nicole Von Kaenel, accompagnée de son conjoint, a présenté son ouvrage « Aidants, aidés, destins croisés ». Tous deux ont témoigné de leur expérience, de leur vie qui d'un instant à l'autre a basculé et nécessité une nouvelle organisation. Ils ont su mettre en lumière le défi qui a été le leur tout en ouvrant aux améliorations toujours possibles.
- Le quatrième volet a consisté en échanges entre professionnels et proches aidants présents autour d'un bel apéritif offert par la commune de Bagnes.

La participation à cette soirée d'un nombre presque équivalent de proches aidants et de professionnels est encourageante et démontre que les difficultés vécues par les paires « aidants-aidés » sont de mieux en mieux reconnues de toutes parts et que des solutions sont recherchées activement.

La soirée s'est terminée par la remise à chaque participant d'une entrée gratuite pour le salon « Planète Santé » et de quelques flyers d'informations.

L'association « proches aidants Valais » tient à remercier chaleureusement la commune de Bagnes pour son sympathique accueil.

# Table ronde « Quels besoins et quelles aides pour les proches aidants » 30 octobre 2019

Une centaine de personnes se sont retrouvées à l'Aula de l'hôpital de Sion en cette soirée du 30 octobre pour une table ronde animée par Yves Balmer de Canal 9 qui traitait du sujet suivant : « Quels besoins et quelles aides pour les proches aidants ».

La soirée a débuté par la projection du film « Proches aidants, un parcours du combattant », film de Patricia Marin et Violeta Ferrer, produit par l'Association A la Vista qui l'a mis gracieusement à notre disposition et que nous remercions chaleureusement. Ce documentaire donne la parole à des proches aidants parents, conjoints, enfants, mais aussi - et nous les oublions parfois - à des proches aidants migrants dont les difficultés sont encore augmentées du fait des différences culturelles. Il présente le proche aidant comme un acteur central de la société contemporaine, qui contribue de manière essentielle à son fonctionnement. Il s'adresse à la fois au grand public et vise à modifier la perception qu'il peut en avoir ( comme une personne de 70 ans qui assure la gestion administrative de sa maman en EMS ) et aux proches aidants eux-mêmes en les encourageant à solliciter les services existants.

La table ronde a ensuite réuni Monsieur Victor Fournier, chef du Service de la santé publique, Julien Dubuis, président de l'association, Laurent Bastardoz, proche aidant et parrain de l'association ainsi qu'une proche aidante d'enfant malade. Les échanges ont été intéressants et nourris, nos témoins ont délivré des témoignages émouvants et ont répondu avec sincérité et simplicité aux questions posées par l'assistance. Le témoignage de la maman a mis en lumière les failles du système. Un enfant qui nécessite des soins de longue durée implique souvent des difficultés au niveau de l'activité professionnelle de ses parents. Malgré la bonne volonté de son employeur, la mère de famille qui témoignait s'est retrouvée sans emploi. Il n'existe à ce jour aucune aide financière compensatrice. Les difficultés pécuniaires s'ajoutent donc à celles propres à la maladie et à l'accompagnement au quotidien. C'est ce qu'on pourrait appeler « la double peine ».

Pour terminer cette soirée, une petite agape a été servie durant laquelle chacun a pu prendre les renseignements nécessaires pour avancer et surtout durer dans sa lourde tâche de proche aidant sans s'épuiser.

# Participation à Planète Santé au CERM

## Martigny du 14 au 17 novembre 2019

Après les trois premières éditions, à Lausanne et Genève, le salon Planète Santé 2019 s'est tenu à Martigny entre le 14 et le 17 novembre 2019. Plus de 33'000 visiteurs s'y sont rendus.

Organisé en partenariat avec l'Hôpital du Valais, il a réuni la majorité des acteurs de la santé, publics et privés du Valais (Haut et Bas) et des cantons voisins. Son but était simple: permettre à chacun de mieux comprendre sa santé et d'en devenir acteur. Durant quatre jours, son objectif a été d'offrir au grand public une information de qualité au travers d'expériences ludiques et d'ateliers pratiques, de tests, de conférences et de débats qui ont porté sur des thèmes de santé, de prévention, de traitement, d'éthique, de recherche, etc.

La participation de l'Association proches aidants Valais/Vereinigung Betreuende Angehörige Wallis à ce salon Planète Santé 2019 a permis aux membres du comité qui se sont relayés sur le stand, de répondre aux nombreuses questions et de fournir une information détaillée au public présent.

Pour quantifier le travail fourni par les proches aidants un petit test ludique était proposé sur le stand: il s'agissait de répondre à 15 questions, ciblées sur les aides quotidiennes apportées à un proche qui commençaient toutes par: «J'ai des contacts régulier avec une personne proche pour laquelle…» je fais les achats, je fais la cuisine, je fais le ménage etc., accessible également aux enfants. Les réponses «oui» étaient matérialisées par des petits sachets de sable de couleur. Un flacon était ensuite délicatement rempli, sans mélanger les différents strates, avec les sachets sélectionnés

dans une palette de huit teintes, complété par du sable blanc qui représentait la partie des réponses «non» et symbolisait la part encore «non proche aidant» il était ensuite fermé par un bouchon.

Le proche aidant pouvait ainsi visualiser aisément son investissement auprès de la personne aidée et emporter son flacon.

Un 2e questionnaire emboîtait le pas au premier, dès qu'une seule réponse «oui» était donnée, qui était beaucoup plus centré sur l'état émotionnel du proche aidant avec des réflexions sur par exemple: «Le soutien à un proche me laisse-t-il assez de temps pour moi?», «Est-ce que je me sens coupable de ne pas en faire plus alors que j'en fais déjà beaucoup?» etc.

Le salon Planète Santé fût pour notre association un excellent moyen de nous faire connaître et de présenter nos prestations à la population valaisanne. Nous sommes très reconnaissants au Service de la Santé publique du canton du Valais ainsi qu'à Promotion Santé Valais de nous avoir associés à l'édition 2019 et nous les remercions chaleureusement.

# Rapport d'activité du groupe
## « Proches aidants Haut-Valais » 2019

### Relations publiques 2019

Le groupe « Proches aidants Haut-Valais » a pris part à différentes manifestations en 2019.

Nous avons tenu un stand d'information à l'occasion de trois marchés haut-valaisans: le Püru-Märt Cultura de Tourtemagne, le St. Gallus-Markt de Brigue et le marché de la Saint-Martin de Viège. Nous y avons eu l'occasion de mener des discussions intéressantes et de faire connaître nos activités dans chacune de ces régions. Les boîtes de bonbons que nous y avons distribuées ont été acceptées avec plaisir. Un merci tout particulier à la Zuckerpuppa de Naters, qui nous a mis à disposition les photographies de Jenny Klestil. Ces dernières ont conféré un charme tout particulier à notre stand.

Grâce au généreux soutien du CMS du Haut-Valais, une publicité pour le groupe Proches aidants Haut-Valais a pu être diffusée en octobre dans les cinémas de Viège et de Brigue, permettant ainsi de toucher un large public.

Lors de la Journée des proches aidants du 30 octobre 2019, la chaîne germanophone Kanal9 a diffusé un reportage sur la famille Hutter, dont la vie s'organise autour de Jonah, leur fils en situation de handicap âgé de 13 ans. Béatrice Furrer, du groupe « Proches aidants Haut-Valais », a quant à elle présenté l'association Proches aidants Valais et les différentes institutions proposant des solutions de décharge pour les proches aidants.

### Phase-test pour la ligne d'écoute et de soutien dans le Haut-Valais

Une phase de test pour la ligne d'écoute et de soutien dédiée aux proches aidants s'est déroulée du 22 août au 10 octobre 2019 dans le Haut-Valais. La ligne était ouverte chaque jeudi de 9h à 11h, de 14h à 16h et de 18h à 20h.

Les proches aidants se sentent souvent seuls et peinent à trouver un interlocuteur à même de les écouter et de répondre à leurs nombreuses interrogations. Avec cette nouvelle ligne, l'association Proches aidants Valais souhaite répondre à leurs besoins et soutenir les personnes qui recherchent de l'aide, les conseiller et leur proposer de précieuses suggestions pour améliorer leur vie quotidienne. Les personnes qui ont bénéficié de cette offre durant cette phase de test l'ont beaucoup appréciée.

Une interview intéressante de Michèle Ursprung et Verena Müller sur cette thématique a été diffusée le 3 octobre 2019 dans le Journal de Kanal9.

### Journée récréative du 9 octobre 2019 – en remerciement aux proches aidants

C'est avec beaucoup d'impatience qu'un petit groupe de proches aidants du Haut-Valais s'est mis en route pour Martigny malgré une pluie battante.

Nous avons retrouvé les participants du Valais central et du Bas-Valais à Barryland. La visite guidée du musée et la rencontre avec les Saint-Bernard qui a suivi ont enthousiasmé les participants.

Des échanges animés et nourris se sont ensuite déroulés autour d'un excellent repas. De nombreux rires et discussions ont permis aux proches aidants de partager tant des anecdotes amusantes que les soucis et les problèmes liés à la situation souvent exigeante à laquelle ils sont confrontés.

L'après-midi, c'est à pied que les convives se sont rendus à la Fondation Pierre Gianadda où leur a été proposée une conférence bilingue extraordinaire sur les oeuvres de Rodin et de Giacometti.

Les premiers participants ont pris le chemin du retour vers 16 heures, alors que d'autres ont encore profité de la possibilité de visiter l'exposition Rodin-Giacometti.

Au terme de cette belle journée, nombreux sont ceux qui se souviendront de son ambiance détendue, ainsi que des nouveaux et enrichissants contacts qu'ils ont pu nouer.

Nous profitons de remercier chaleureusement Sibylle Schmidt, du « Seniorentreff Sibylle » de Brigue, qui a accepté d'accueillir des seniors dans son centre d'accueil de jour afin que leurs proches puissent profiter de cette excursion en toute décontraction.

Un cordial remerciement également aux membres de notre groupe pour leur engagement sans faille!

Pour le groupe « Proches aidants Haut-Valais »
Anja Zumstein

# Ligne d'écoute et groupe de soutien

Notre association « proches aidants Valais » est aujourd'hui ancrée dans le paysage associatif valaisan. Elle est reconnue par les instances politiques, sollicitée par la presse écrite, radiophonique ou télévisée et présente sur les réseaux sociaux. Elle fait désormais également partie du réseau des professionnels des soins qui orientent les proches vers elle.

Le proche aidant apporte à celles et ceux qu'il aide bienveillance et compassion. Dans le **groupe de soutien**, il se ressource en partageant avec des pairs des expériences similaires. Les thèmes les plus fréquemment discutés sont: qu'est-ce qu'aider, comment aider, comment soutenir, comment trouver une « posture d'accompagnant » adéquate pour les deux partenaires, quelles sont mes ressources, quelles sont celles des autres proches aidants, quelqu'un aurait-il des clefs que je n'ai pas…? Des questions plus concrètes sont également souvent abordées, en lien par exemple avec les assurances sociales et les autres ressources financières. Ces moments sont précieux et les demandes pour y participer de plus en plus nombreuses, au point qu'un nouveau groupe de soutien démarrera probablement dans un autre lieu en 2021.

La **ligne d'écoute** est ouverte tous les mardis et est également largement sollicitée. De nombreuses problématiques font l'objet de ces appels, en lien avec la communication verbale et non-verbale, l'agressivité des personnes accompagnées, l'impuissance souvent suivie de l'épuisement du proche, le deuil blanc… L'évolution de la maladie, avec l'angoisse qui l'accompagne, est également souvent objet de questionnement.

La pertinence de ses différentes activités - bureau, groupe de soutien et ligne d'écoute - n'est donc plus à démontrer. Par le soutien, l'écoute et le réconfort que les proches aidants y trouvent, elle répond à un réel besoin de santé publique.

## Quelques chiffres

**Ligne d'écoute: 114 appels**
**Durée moyenne d'un appel: 40 minutes**
**Groupe de soutien: 11 fois dans l'année**
**Nombre de participants durant l'année: 90**

# Liste des membres du comité

| NOM ET PRÉNOM | FONCTION |
|---|---|
| DUBUIS Julien | Président |
| BOURBAN CARTHOBLAZ Christine | Membre |
| DE KALBERMATTEN Christine | Membre, directrice MaRaVal |
| DELASOIE CRITTIN Géraldine | Membre |
| HOCHREUTINER Françoise | Membre |
| MUELLER Verena | Membre, représentante Haut-Valais |
| PERRAUDIN Edwige | Membre, représentante Pro Senectute |
| TERRETTAZ Nathalie | Membre, représentante Emera |
| ZUMSTEIN Anja | Membre, réprésentante Haut-Valais |

# Comptes

## BILANS AU 31 DÉCEMBRE (EN CHF)

| | 2019 | 2018 | | 2019 | 2018 |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIF** | | | **PASSIF** | | |
| Trésorerie | 65'120 | 29'399 | Passifs de régularisation | 2'108 | 725 |
| Actifs de régularisation | 1'047 | 3'392 | Produits encaissés d'avance [1] | 31'978 | 0 |
| Actif immobilisé | 1'387 | 1'717 | Autres dettes à court terme | 0 | 1'186 |
| | | | Provisions | 4'599 | 3'880 |
| | | | Capital | 28'717 | 30'620 |
| | | | Résultat de l'exercice | 152 | -1'903 |
| **TOTAL ACTIF** | **67'554** | **34'508** | **TOTAL PASSIF** | **67'554** | **34'508** |

## COMPTES DE RÉSULTAT DES EXERCICES (EN CHF)

| | 2019 | 2018 | | 2019 | 2018 |
|---|---|---|---|---|---|
| **PRODUITS** | | | **CHARGES** | | |
| Membres | 1'981 | 2'430 | Charges du personnel | 26'351 | 16'229 |
| Contrat de prestations GVCMS | 30'000 | 30'000 | Loyer | 2'598 | 2'920 |
| Dons | 13'320 | 2'027 | Autres charges d'exploitation | 5'922 | 19'572 |
| | | | Journée des proches aidants | 5'313 | 1'736 |
| | | | Frais publicité + marketing | 4'578 | 0 |
| | | | Amortissements | 330 | 0 |
| **TOTAL PRODUITS** | **45'301** | **34'457** | **TOTAL CHARGES** | **45'092** | **40'457** |
| | | | Résultat d'exploitation | 209 | -6'000 |
| | | | Résultat financier | -57 | -47 |
| | | | **RESULTAT NET** | **152** | **-1'903** |

[1] En 2019, soutien de Promotion Santé Valais à hauteur de CHF 45'000 portant sur le exercices 2019, 2020 et 2021. CHF 13'022 ont été utilisés pour la ligne d'écoute et les groupes de soutien. Le solde de CHF 31'978 est reporté pour 2020 et 2021.

# Rapport de l'organe de révision

Fidag

GENÈVE | JURA | VALAIS | VAUD

**Rapport de l'organe de révision sur le contrôle restreint à l'assemblée générale de l'Association proches aidants valais, à Savièse**

En notre qualité d'organe de révision, nous avons contrôlé les comptes annuels (bilan et comptes de résultat) de votre association pour l'exercice arrêté au 31 décembre 2019.

La responsabilité de l'établissement des comptes annuels incombe au comité, alors que notre mission consiste à contrôler ces comptes. Nous attestons que nous remplissons les exigences légales d'agrément et d'indépendance.

Notre contrôle a été effectué selon la Norme suisse relative au contrôle restreint. Cette norme requiert de planifier et de réaliser le contrôle de manière telle que des anomalies significatives dans les comptes annuels puissent être constatées. Un contrôle restreint englobe principalement des auditions, des opérations de contrôle analytiques ainsi que des vérifications détaillées appropriées des documents disponibles dans l'entreprise contrôlée. En revanche, des vérifications des flux d'exploitation et du système de contrôle interne ainsi que des auditions et d'autres opérations de contrôle destinées à détecter des fraudes ou d'autres violations de la loi ne font pas partie de ce contrôle.

Lors de notre contrôle, nous n'avons pas rencontré d'élément nous permettant de conclure que les comptes annuels ne sont pas conformes à la loi et aux statuts.

Fiduciaire FIDAG SA

Marc-André Ballestraz
Expert-réviseur agréé
Réviseur responsable

Jacques Voeffray
Expert-réviseur agréé

Sion, le 7 avril 2020
2 ex.

# Nos remerciements vont à :

Pour vous - chez vous
Überall für alle
CMS-SMZ
Valais Wallis

CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

Département de la santé,
des affaires sociales et de la culture
Departement für gesundheit,
soziales und Kultur

Promotion Santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

FIDAG SA
FIDUCIAIRE

**et à tous nos généreux donateurs**

**Si vous désirez soutenir financièrement notre action,
vous pouvez nous faire un don. MERCI pour votre précieux soutien.**

**Banque Raiffeisen Sion et Région**
**1950 Sion**

**CCP : 19-82-4**
**IBAN : CH39 8057 2000 0138 2904 6**

association
proches aidants
valais

Rue de la Porte-Neuve 20
1950 Sion
027 321 28 28

**Heures d'ouverture**
Jeudi de 13h30 à 17h30

**Ligne d'écoute**
Mardi de 9h à 11h, de 14h à 16h et de 18h à 20h

info@proches-aidants-valais.ch
www.proches-aidants-valais.ch