

Partager son vécu pour mieux vivre



23.11.2018

Un projet fribourgeois soutient les personnes âgées dans la réalisation d'une œuvre de vie

VINCENT BÜRGI

Santé » «J'ai été très bien accueillie et on m'a directement mise à l'aise. Cela m'a aidé à parler et à envisager l'écriture d'un récit de vie.» Françoise s'est depuis mise à l'ouvrage, dans le cadre du projet Traces de vie. Pensé et réalisé par l'Institut Ferarihs-Health, une société à but non lucratif établie à Villars-sur-Glâne, ce programme vise à permettre à des personnes âgées de réaliser gratuitement une œuvre de vie. Soutenu par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), Traces de vie recherche des volontaires pour débiter une nouvelle phase d'étude.

Se lancer dans pareil travail biographique n'a rien d'anodin. Une telle activité aurait notamment de nombreux bienfaits, comme le vante Margret Rihs-Middel. «De nombreuses études ont démontré que partager ses expériences de vie donne également la possibilité d'améliorer la maîtrise de sa propre santé. Nous avons des exemples époustouflants, avec des personnes qui ont recommencé à peindre ou se sont mises à faire de la musique», déclare la psychothérapeute, chargée de cours à l'Université de Lucerne.

Une seconde phase

En s'attelant à l'écriture de sa biographie personnelle, après plusieurs tentatives avortées, Françoise espère retrouver son bonheur. «J'ai beaucoup apprécié d'être aidée pour me mettre à écrire», raconte-t-elle. Tandis que la Fribourgeoise de 58 ans cherche à se débarrasser d'un poids, les motivations des volontaires pour s'engager dans ce projet peuvent varier. «Cela leur permet de se rappeler à quel point leur vie est riche. Les épreuves ne font pas exception», indique la responsable de l'Institut Ferarihs-Health.

Après une première phase, à laquelle 35 personnes ont pris part, Traces de vie s'apprête à accueillir une seconde vague de participants. «Nous cherchons entre 35 et 50 personnes», annonce Margret Rihs-Middel. A la suite de leur inscription, les volontaires entameront la réalisation d'une œuvre de vie. Cette activité sera notamment suivie par des stagiaires durant vingt séances, à raison d'environ six heures de rencontre planifiée

et de 14 échanges par courriel ou par téléphone. «Les stagiaires sont en général des étudiants en psychologie. Ils sont flexibles et s'adaptent aux besoins des personnes», note la responsable.

Futur développement?

Ce travail biographique vise à établir un lien transgénérationnel, mais cherche aussi à obtenir des résultats concrets. Au début et à la fin de chaque rencontre, un questionnaire en cinq points est soumis aux participants. «Nous voulons savoir comment ils se sentent, tant au niveau physique que psychique», indique Margret Rihs-Middel, précisant qu'«il ne s'agit pas d'une psychothérapie».

Ces résultats pourraient permettre à Traces de vie, d'abord mené au niveau local à Fribourg, de se développer au-delà des frontières cantonales. C'est du moins le souhait de la directrice de l'Institut Ferarihs-Health. Elle ajoute: «J'ai reçu des demandes provenant de Berne et de Bâle. Mon désir est d'en faire un projet national. Nous allons rendre un rapport pour la première phase en fin d'année et nous allons redemander des fonds à l'OFSP.»

Pour franchir ce pas, Margret Rihs-Middel cherche encore à simplifier le matériel pour permettre à des particuliers de se lancer dans la rédaction de leurs récits de vie. L'idéal serait même de créer un kit pour «qu'un jeune puisse faire cela avec sa grand-mère», annonce la Fribourgeoise. Cette invitation à revenir sur certains épisodes de sa vie peut aussi jouer un rôle important pour les proches. «Le vécu des parents est souvent ignoré par leurs enfants. C'est pourtant un ancrage important pour les gens. Les soirées où les grands-parents partageaient des anecdotes au coin du feu avec leurs petits-enfants sont hélas révolues», soupire Margret Rihs-Middel. Le projet Traces de vie est une manière d'y remédier.

Une séance d'information pour trouver des volontaires aura lieu le lundi 26 novembre, dès 16 h, au Neighborhub, à Fribourg. Détails sur www.ferarihs-health.ch