



« Vivre sa vie » ne signifie pas n'en faire qu'à sa tête, sans égard pour autrui. Cela touche bien davantage la joie de vivre et l'autodétermination, ainsi que la question « qu'est-ce qui me nourrit et m'anime dans la vie ? ».

Aimer sa vie et la vivre pleinement

Le 6 mars, à l'occasion de la « **Journée des malades** », des manifestations et des actions ont lieu dans toute la Suisse. Le thème « Vis ta vie » encourage les personnes malades à adopter une perspective positive.

Texte : m&d ; photo : pexels ; traduction externe

Les maladies chroniques et les souffrances qui y sont associées portent atteinte à la qualité de la vie et posent des

limites au quotidien. Avec le vieillissement, le risque que de telles maladies surviennent augmente mais les enfants

ne sont pas épargnés non plus. En Suisse, 2,3 millions de personnes, de tout âge, souffrent d'une maladie chronique. Les



L'association « Journée des malades »

La « Journée des malades » est une association d'utilité publique fondée en 1939. En font partie des organisations de patients, les ligues de la santé, des associations professionnelles – entre elles la SSO –, la Conférence suisse des directrices et directeurs cantonaux de la santé (CDS) ainsi que d'autres organismes actifs dans ce domaine.

le pied régulièrement au quotidien. Ralentir permet de percevoir plus de choses avec ses sens, de les aiguïser et d'être davantage présent ici et maintenant. Se représenter régulièrement sa propre fin peut aider à remplir sa vie autrement, à poser les bonnes priorités et à ne pas reporter les choses importantes à demain.

Mobiliser ses forces

« Vivre sa vie » ne signifie pas n'en faire qu'à sa tête, sans égard pour autrui. Cela touche bien davantage la joie de vivre et l'autodétermination, ainsi que la question « qu'est-ce qui me nourrit et m'anime dans la vie ? ». Plutôt que de laisser la maladie et ses limitations prendre le dessus, il faut au contraire cesser de se focaliser seulement sur ce qui ne va plus afin de regarder ce qui fonctionne et d'activer ses ressources.

Le passé peut en être une, qui permet d'observer la situation actuelle dans une autre perspective, de mieux la maîtriser et de mobiliser des forces nouvelles. Cela n'est certes pas toujours facile.

Le psychiatre Hans Kurt, vice-président de la Journée des malades, en est conscient : « Pour les personnes souffrant de maladies psychiques, la confrontation entre l'idée que la vie a une fin et le vécu au présent est une épreuve. En dépit des expériences difficiles et traumatisantes qu'ils ont traversées, une bonne vie est possible pour ces malades, même après de longues années de détresse. »

Sur le site www.journeesdesmalades.ch, vous trouverez des informations de fond sur le thème de l'année, accompagnées des déclarations et des portraits de personnes concernées, des liens et un aperçu des manifestations organisées pour la Journée des malades.

progrès de la médecine dans le traitement des symptômes et des douleurs ménagent davantage d'espace aux questions existentielles telles que « qu'est-ce qui donne un sens à mon existence ? ». Le 6 mars 2022, lors de la Journée des malades placée sous le thème « Vis ta vie », aborde ces questions afin de donner du courage et de l'assurance aux personnes malades et handicapées mais aussi afin de lancer la réflexion.

De nombreuses actions pour la Journée des malades

La « Journée des malades » est bien ancrée dans le calendrier annuel de la Suisse. Des milliers de personnes y participent le premier dimanche de mars par

des concerts, des visites et la remise de cadeaux dans les hôpitaux et les EMS, ainsi que par des services religieux et des manifestations de solidarité. Cette journée est organisée par l'association du même nom qui, depuis plus de 80 ans, sensibilise la population à un thème ayant trait à la santé et à la maladie. Le président de la Confédération – Ignazio Cassis en cette année 2022 – adresse aussi une allocution.

Les relations sont un soutien important

Les relations avec les autres sont un facteur déterminant pour la qualité et le sens de la vie. Mais il faut savoir s'apprécier soi-même également, en restant attentif à ses propres besoins et en levant