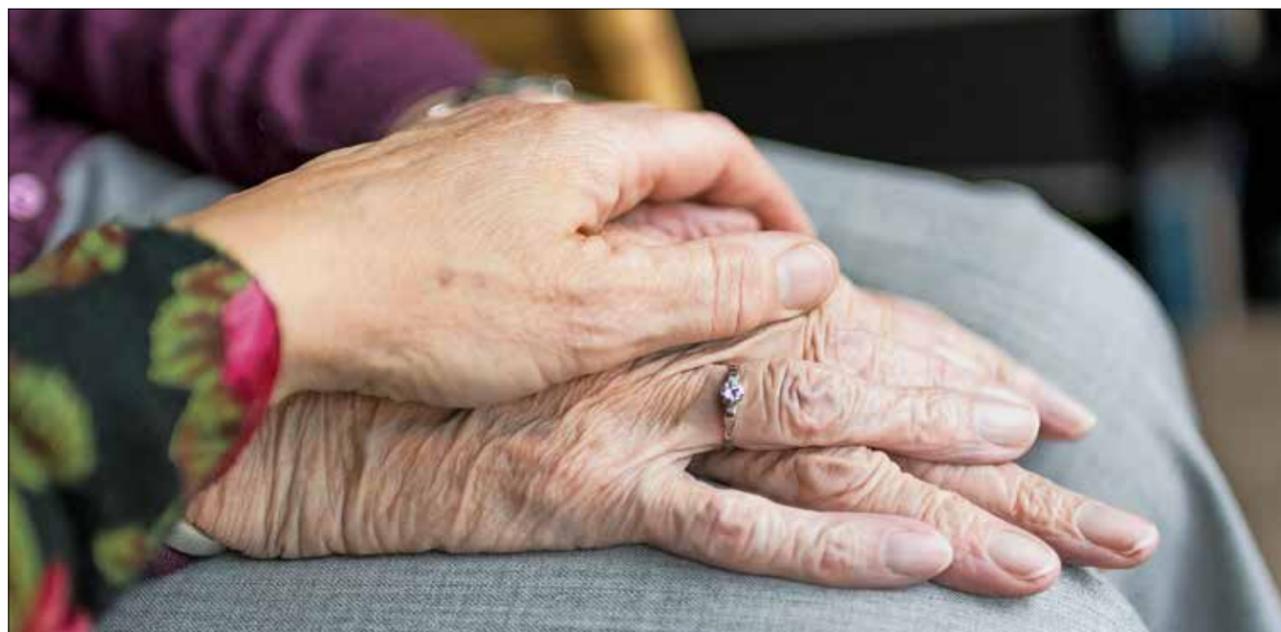




# Quand l'humanité passe par le toucher

Les membres de l'association Mes mains t'accompagnent, dont deux Gruériens, dispensent des **massages** de confort et de réconfort à des personnes âgées, malades, endeuillées ou en fin de vie.



Les massothérapeutes se rendent dans les EMS, les hôpitaux, à domicile ou dans les institutions pour soulager les corps en souffrance.

PRISKA RAUBER

**ASSOCIATION.** C'est une action de solidarité sociale novatrice. Offrir des «massages pour un sourire» à des personnes âgées, malades, endeuillées, en fin de vie, touchées par un handicap ou proches aidants, afin de leur apporter bienveillance, bien-être, attention, réconfort et apaisement. Tel est le projet de l'association Mes mains t'accompagnent, active dans toute la Suisse romande.

«Les bienfaits du toucher sont indéniables», confie Nicole Ayer, réflexologue à Bulle. Avec le massothérapeute Christian Ding, de La Roche, elle œuvre pour l'association sur le canton de Fribourg. Elle a notamment offert ses «massages pour un sourire» aux résidents de la Maison St-Joseph, à Châtel-Saint-Denis. «Et je peux vous dire que le sourire, je l'ai reçu en retour! Les personnes âgées

ne sont pas beaucoup touchées, remarque la thérapeute. Oui, un peu, par les infirmières ou les aides à domicile. Mais ce n'est pas le même toucher que lors d'un massage relaxant de quarante-cinq ou soixante minutes.»

Le massage devient alors un moment privilégié d'humanité, entre un aîné au centre de l'intérêt et un masseur porté par l'envie de l'emmener dans une bulle de bien-être. Nicole Ayer propose toujours de commencer par la réflexologie, un massage des pieds. «C'est moins intrusif, je trouve. Car, mine de rien, ce n'est pas anodin de se faire toucher.» Surtout si son corps est en souffrance.

## Un art subtil

Par deux fois, elle a accompagné des personnes en fin de vie avec ses mains. Une approche un peu différente, où le toucher est ici davantage vu



«Le massage est un art subtil, qui agit sur les corps et sur les âmes.» **NICOLE AYER**

comme un support permettant au mourant de garder contact avec la réalité, comme un moyen de soulager ses angoisses. «Le massage est un art subtil, qui agit sur les corps et sur les âmes.»

Si ce furent des moments émotionnellement intenses, la thérapeute assure avoir vécu «une très belle expérience. Nous sommes vraiment entrés

en relation, et j'ai senti que ça leur avait fait du bien», confie celle qui a à cœur d'incarner la devise de sa profession: «Être thérapeute, ce n'est pas aider les autres, c'est aimer les autres.» Qu'ils soient vieux, jeunes, malades, ronds, maigres, en pleurs ou tout sourire.

Voilà neuf ans qu'elle s'est professionnellement reconvertie. Cette ancienne secrétaire s'est formée à la réflexologie, au massage classique thérapeutique ainsi qu'au massage visage et crâne. Et comme tous les intervenants de l'association, elle a suivi la formation à l'accompagnement en fin de vie et est agréée par la Fondation suisse pour les médecines complémentaires (ASCA).

Nicole Ayer en est persuadée, «tout le monde a besoin d'être touché». Et de regretter «qu'il y ait beaucoup de distance entre les gens aujourd'hui». ■

## A domicile ou en institution

**PRESTATIONS.** «Le but de ces thérapies n'est pas de soigner ou de guérir, mais d'accompagner la personne entièrement, son corps et son cœur, avec respect et douceur», note Françoise Vetter. La Lausannoise a fondé et préside l'association Mes mains t'accompagnent, active depuis six ans dans l'accompagnement par «le toucher et la parole» des personnes âgées, malades, endeuillées, en fin de vie, des personnes en situation de handicap et des

proches aidants. Son but est de leur offrir confort et réconfort à travers des massages relaxants, de la sophrologie, des drainages lymphatiques ou des soins esthétiques. «Offrir le toucher et l'écoute, c'est rencontrer l'autre avec ses mains, c'est recomposer et restructurer des corps disloqués, morcelés ou handicapés», confie Françoise Vetter.

L'association compte à ce jour douze thérapeutes, actifs dans toute la Suisse

romande, qui se rendent dans les EMS, à domicile, dans des hôpitaux ou des institutions. Les soins proposés sont en principe remboursables par les complémentaires. Pour les plus démunis, l'association a mis sur pied le projet Massages pour un sourire. Il s'appuie sur des dons pour offrir ses prestations, qui «comblent une carence institutionnelle», estime la présidente. **PR**

[www.mesmainstaccompnent.ch](http://www.mesmainstaccompnent.ch)

PUBLICITÉ

**Créons un vrai réseau social**   
Devenez bénévole à la Croix-Rouge fribourgeoise!



**026 347 39 63**  
benevolat@croix-rouge-fr.ch  
www.croix-rouge-fr.ch

## Cette étincelle dans la nuit

Récompensé à trois reprises au dernier FIFF (dont le prix du public), *Compañeros* est à la fois nécessaire et bouleversant.

**COMPÑEROS.** Même humiliés, affamés, torturés, ils ont gardé une lueur d'humanité, une étincelle plus forte que les bourreaux. Ils ont passé douze ans, 4323 jours, dans des cachots nus, des puits aveugles, des geôles souterraines. L'histoire, vraie et sordide, se déroule en Uruguay, de 1973 à 1985, après que la dictature militaire a vaincu la guérilla des Tupamaros. Une nuit, trois de ses dirigeants sont tirés de leur prison et emmenés dans un lieu secret. Désormais, ils ne seront plus des prisonniers, mais des otages. Comme le dit un des chefs militaires: puisqu'on ne vous a pas tués, on va tout faire pour vous rendre fous.

Prix du public, prix spécial du jury et prix du jury œcuménique au dernier Festival international de films de Fribourg (*La Gruyère* du 26 mars), *Compañeros* retrace avec force cette «nuit de douze ans», comme l'indique son sous-titre. Álvaro Brechner ne prend pas de gants pour mettre en lumière cette période trouble de son pays, lui qui est né en 1976, en pleine dictature militaire. Dès la première séquence, où une caméra tournante crée une intense sensation d'étouffement, on comprend qu'il ne nous lâchera pas. Il laisse en arrière-plan le contexte politico-historique pour s'attacher à montrer et faire ressentir l'enfermement, la dureté de la pierre, le gras de la crasse. Le drame n'est pas historique, mais intime, profondément humain.

Ces trois-là – José «Pepe» Mujica, Mauricio Rosencof et Eleuterio Fernández Huidobro – ne céderont pas. Dans la réalité, le premier deviendra président de l'Uruguay (de 2010-2015), le deuxième écrivain et poète, le troisième sénateur. En attendant, ils sont à l'isolement dans quelques mètres carrés, n'ont pas le droit de parler, mais parviennent à communiquer par des coups

Le drame n'est pas historique, mais intime, profondément humain.

sur les murs. La méthode leur permet même de composer des poèmes, de jouer aux échecs. Ils préservent cette flamme, au plus profond de la nuit, pendant que les gardiens leur urinent dessus.

Álvaro Brechner a l'intelligence de montrer que ces bourreaux, aussi odieux soient-ils, restent également des humains, en particulier quand il

s'agit d'écrire à leurs fiancées. Dans sa noirceur suffocante, *Compañeros* offre parfois un répit, en montrant par exemple l'absurdité d'un système où personne ne prend de responsabilités, même les plus banales. Le film dépasse alors le contexte uruguayen pour dénoncer toutes les dictatures et leur bêtise.

Aussi vacillante soit-elle, cette lumière dans la nuit permet à *Compañeros* de ne pas tomber dans l'insoutenable. Ajoutons que le film est porté par trois comédiens (Antonio de la Torre, Chino Darín et Alfonso Tort) impressionnants de charisme dans le rôle d'hommes qui, subissant les pires atrocités, gardent la tête haute. «Les seuls vaincus sont ceux qui baissent les bras», lâche la mère d'un des prisonniers. Malgré quelques coquetteries esthétiques (dans des mouvements de caméra, notamment), cette œuvre exemplaire d'intégrité se révèle à la fois oppressante, nécessaire et bouleversante. ■

*Compañeros, la noche de 12 años*, d'Álvaro Brechner, avec Antonio de la Torre, Chino Darín et Alfonso Tort

NOTRE AVIS:

PUBLICITÉ



**MØBILIS**

Mobilier d'extérieur - Fermob - Vondom  
info@mobilis.ch • 026 411 36 76 • 1728 Rossens

## En bref

### PUÉRICULTURE

#### Les consultations pour le mois d'avril

Les consultations pour nourrissons se feront, au mois d'avril, selon le calendrier suivant (sur rendez-vous).

**Broc:** lundi 8 avril, foyer La Rose des Vents;

**Bulle:** Centre de puériculture, rue de la Sionge 67, chaque premier mardi du mois, 9 h-11 h (rendez-vous des familles) et à la demande;

**Châtel-sur-Montsalvens:** mardi 9 avril, salle communale;

**Marsens:** mercredi 24 avril, EMS Humilimont;

**Le Pâquier:** mardi 16 avril, bâtiment Les Trois Trèfles;

**La Roche:** lundi 15 avril, Foyer Saint-Joseph;

**Sâles:** mercredi 10 avril, Foyer Saint-Joseph;

**Villars-sous-Mont:** lundi 29 avril, Home de l'Intyamon.

Permanence téléphonique du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 11 h 30 et de 16 h à 18 h, au 026 347 38 83 ou à puericulture@croix-rouge-fr.ch.