

## 5 Questions Vivre en autogestion avec une maladie chronique



**Magazine ASD: Bruno Umiker, vous êtes responsable de la formation continue pour la Fondation Careum et gérez l'association du réseau Evivo. Que fait-elle?**

**Bruno Umiker:** Vivre avec une maladie chronique telle que le rhumatisme, le diabète ou une affection psychique change le quotidien des personnes touchées. Il ne s'agit pas seulement pour elles de s'occuper de leur

santé, mais de poursuivre leurs activités aussi normalement que possible, tout en apprenant à gérer les hauts et les bas, physiquement et moralement. C'est pour aider ces personnes et leur entourage qu'a été créé le programme de cours «Devenir acteur de sa santé». En Suisse, il est connu sous le nom Evivo: E comme «Empowerment», ce qui signifie renforcement, habilitation. Le terme vivo signifie «je vis». Diverses organisations dans le domaine de la santé et des affaires sociales mettent en œuvre ce programme. Il y a un an, elles ont fondé l'association «Réseau Evivo» à cet effet.

### **En quoi consiste le cours «Devenir acteur de sa santé»?**

Le cours se déroule en petit groupe de 10 à 18 personnes qui se réunit une fois par semaine pendant deux heures et demie, sur une période de six semaines. Deux animateurs/trices au bénéfice d'une formation dirigent le cours, dont un/e au moins souffre également d'une maladie chronique. Les patients participent activement aux discussions, échangent à propos de leurs besoins et de leurs expériences. Le but est qu'ils gèrent plus facilement leur condition. Les outils du cours peuvent être mis en pratique immédiatement.

### **Où peut-on participer à ces cours?**

Le cours «Devenir acteur de sa santé» est proposé par les membres actifs de l'association «Réseau Evivo», en Suisse, en Allemagne et en Autriche. Pour savoir quelles organisations proposent des cours et où ceux-ci ont lieu, il suffit de consulter le site.

### **Qu'est ce qui distingue ce cours d'autres méthodes, comme des groupes de parole?**

Il ne s'agit pas ici de parler d'une maladie en particulier, mais de la façon dont on vit avec une maladie ou un handicap chronique, au travail, en famille ou durant ses loisirs. Et de mieux vivre au quotidien les limites et les inconvénients qui en découlent.

### **Sur quelle base le cours a-t-il été élaboré?**

Le «Chronic Disease Self-Management Program» (CDSMP) est un programme scientifique d'autogestion développé à l'Université de Stanford et dont l'efficacité a été largement éprouvée. Le développement pour l'Europe a été mené par la Fondation Careum et des partenaires spécialisés. Ensemble, ils ont fondé l'association «Réseau Evivo» en juin 2014. Le programme vise à améliorer la qualité de vie et à accorder un nouveau rôle autodéterminant aux patients et aux proches.

Interview: stes

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

### **5 Questions à Bruno Umiker**

Bruno Umiker est responsable prestations, conférences et formation et Directeur adjoint de la Fondation Careum, à Aarau. En parallèle, il gère le secrétariat de l'association «Réseau Evivo» depuis le début de cette année. Il a 52 ans.