

Vigilante dans la pénombre

Kristina Schaefers est bénévole : elle fait des veilles de nuit – et rentre chez elle pleine de reconnaissance.



Pendant des heures, elle est au chevet de patient-es et observe. Certaines nuits passent sans événement particulier. Mais parfois, Kristina Schaefers doit rassurer ou demander de l'aide – par exemple, quand une patiente ou un patient tente de retirer sa perfusion ou son cathéter, risquant de se faire mal.

Kristina Schaefers fait des veilles de nuit à Nottwil. Pendant ses veilles, elle est seule, souvent avec ses pensées, accompagnées par le bruit des appareils. Elle peut passer jusqu'à neuf heures dans une lumière tamisée en devant rester vigilante. « On s'habitue à la pénombre », déclare-t-elle. Quand elle a une baisse de régime au milieu de la nuit, le café l'aide à combattre la fatigue. Il arrive aussi que Kristina Schaefers passe de longs moments au chevet d'une personne touchée en lui tenant la main. « Je peux ainsi éviter en douceur des problèmes qui peuvent être évités », explique-t-elle.

Un travail exigeant

En 2018, la sexagénaire a déménagé en Suisse et recherchait une activité qui lui permettrait d'avoir des horaires souples. C'est ainsi qu'elle a découvert le bénévolat au Centre suisse des paraplégiques

(CSP). Le CSP compte une cinquantaine de bénévoles que l'on recrute régulièrement pour la bibliothèque, les jeux, les repas, les visites, l'équipe de chiens de thérapie ou même les veilles. On fait appel à eux pour les patient-es nécessitant un accompagnement individuel qui ne peut pas être pris en charge par le personnel de nuit.

Physiothérapeute forte de vingt ans d'expérience, Kristina Schaefers se sentait concernée. Mais elle n'aurait jamais imaginé que ce travail serait si exigeant : « On ne le comprend que quand on le vit soi-même. » Avant chaque intervention, elle se demande avec respect : « Qui vais-je rencontrer et qu'est-ce qui m'attend ? »

Un sentiment de gratitude

Elle se fait une première impression quand elle entre dans la chambre d'une nouvelle patiente ou d'un nouveau patient. « Je passe la pièce en revue », dit-elle. « Comment est le cadre ? Les proches ont-ils accroché des photos qui donnent de la force ? » Elle demande pourquoi la personne est au CSP, combien de temps elle doit rester et quels

problèmes elle rencontre. Les veilles lui permettent d'établir des liens étroits. Mais il arrive aussi que la communication se fasse simplement avec le pouce vers le haut.

Kristina Schaefers a accompagné un patient pendant cinq mois à raison de trois nuits par semaine. Avec un autre, elle a surtout parlé de son métier. Mais elle ne fait pas que donner, elle reçoit aussi beaucoup : « Après mon service, je rentre toujours chez

moi avec un sentiment de profonde gratitude. » Elle se rend compte qu'elle va bien. Et combien elle est libre.

Le travail de bénévolat enrichit sa vie sur le plan affectif, on lui témoigne beaucoup d'estime. « On me dit tout le temps : c'est bien que tu sois là. Cette reconnaissance est formidable. » Sa présence la nuit n'est pas systématique.

Kristina Schaefers n'a pas de planning fixe, car elle souhaite conserver une certaine indépendance. Mais à chaque fois qu'elle veille une patiente ou un patient à Nottwil, elle est comblée : « C'est bon de se sentir vraiment utile. »

(pmb / baad) ■

« Je peux ainsi éviter en douceur des problèmes qui peuvent être évités. »