

Intervention de Cécile Bouchex lors de la formation « Accompagner les besoins spirituels de la personne âgée désorientée. 15 mars 2014

Présentation de mon travail d'Animatrice

Je travaille à la Maison de Retraite de La Tour depuis 2,5 ans. C'est un choix professionnel et une réorientation : j'ai toujours voulu faire un métier plus en lien avec la personne. J'aime apporter de la joie et j'avais envie d'œuvrer à ma manière pour un monde meilleur.

En tant qu'animatrice, je travaille sur le bien-être moral alors que l'équipe soignante travaille sur le bien-être physique en vue d'un bien-être général de chaque Résident.

Environ 90 Résidents peuvent potentiellement être intéressés par une animation ou une autre. Donc 90 personnalités différentes à faire cohabiter.

Des activités sont proposées matin et après-midi : ça va de la gym douce à la belote, en passant par la chorale, les jeux qui stimulent la mémoire, les soins du visage, les loisirs créatifs, la pâtisserie, le tricot, les jeux d'adresse, etc.

Nous travaillons aussi sur les temps forts de l'année : Noël, Nouvel An, Pâques, la fête des Mères, la fête des Pères, Mardi Gras, etc.

Au cours des ateliers, nous échangeons nos points de vue sur l'actualité du moment.

Le but étant de **rendre nos Résidents actifs, maitre de leur quotidien et de leur nouvelle vie en institution**. La définition même de l'animation est d'insuffler la vie.

Les animations pour les Résidents

Une Résidente m'a dit récemment « c'est bien tout ce qu'on fait en animation, grâce à ça, je me sens vivre ». Alors que cette même Résidente était réticente il y a un an à rentrer à l'EHPAD.

Un autre témoignage suite à un concours de belote où nous sommes rentrés à 2h00 du matin : « cette sortie m'a fait plus de bien que tous les médicaments que je dois prendre pendant une semaine ! ».

Quand j'entends ça, je me dis que l'animation va dans le bon sens. Elle va bien au-delà du jeu, elle a du sens et permet aux Résidents de s'épanouir.

Il y a une réflexion à la base de chaque activité proposée : la recherche de l'harmonie, de l'équilibre et de la tolérance. Entre autres vertus !

Il y a les animations mises en place dans l'enceinte de l'Etablissement qui permettent aux Résidents de :

- garder leurs repères dans leur service,
- découvrir les autres services et mieux se situer dans l'espace de l'établissement,
- se sentir « en sécurité »,
- mieux s'intégrer à la vie en collectivité et dépasser leur timidité,
- s'ouvrir aux autres,
- tous participer à leur manière.

J'essaie de varier les activités culturelles, sportives et artistiques pour répondre aux attentes de chacun.

Il y a les animations avec des intervenants pour :

- S'ouvrir sur l'extérieur,
- S'intéresser à l'actualité,
- Etre stimulé par un échange de questions / réponses,
- Faire appel à leurs souvenirs, chanter, danser,
- Transmettre leurs valeurs et leurs traditions aux générations futures.

Il y a les animations à l'extérieur de l'Etablissement dans le but de :

- Changer de cadre,
- Apprécier un repas au restaurant, réveiller les papilles,
- Garder un contact avec la vie sociale et locale, retrouver des connaissances,
- Se sentir libre,
- Dialoguer entre eux, créer des amitiés.

Dans toutes les animations, nous mélangeons les Résidents plus ou moins autonomes, plus ou moins désorientés parce qu'ils ont tous besoin de se sentir intégré dans l'Etablissement. Et nous travaillons à ce que tout le monde se tolère, accepte l'autre tel qu'il est. Ce qui n'est pas si évident.

Je prends les personnes comme elles sont, désorientées ou pas, je les aborde de la même façon dans le respect mutuel. Et même si la connexion est différente avec les personnes désorientées, elle est tout aussi intéressante et enrichissante.

A long terme, la personne désorientée se sent légitime comme les autres et finalement se retrouve avec les autres sans qu'on tienne compte de sa démence.

Un exemple d'une Résidente désorientée qui au début regardait les animations de loin et les autres ne la considéraient pas forcément bien.

Puis au fil des animations, elle a commencé à ouvrir la porte en nous demandant si elle avait le droit de venir avec nous.

Aujourd'hui cette Résidente vient en animation comme les autres et tout le monde l'accepte comme elle est. Les autres Résidents remarquent même son absence. C'est dire si elle existe, pour moi c'est gagné !

Avec une personne désorientée comme dans toute relation sociale, vouloir changer l'autre ne marche pas. Changer de regard sur l'autre fonctionne beaucoup mieux pour être en harmonie.

Je veille à rester vigilante par rapport à la maltraitance : nous travaillons sur un fil et la barrière est parfois mince entre la bienveillance et la maltraitance. Il arrive de penser bien faire et finalement de « faire mal ». Dans ce cas, je trouve courageux de savoir revenir auprès de la personne concernée et de s'excuser, de s'expliquer.

L'approche des personnes âgées : passé, présent et futur

Lors d'une visite, il est important de **se présenter**, qui on est, pourquoi on est là. Sinon, le Résident se méfie parce qu'il nous voit comme une personne inconnue, ce que nous ferions tous.

Je ne m'intéresse ni au degré de démence, ni à la maladie : je m'adresse à la personne en tant que telle. Je lui parle d'égal à égal. Si elle est en fauteuil, je me baisse pour que nous soyons au même niveau visuel. La manière d'entrer en contact est importante : elle doit se faire dans le respect de la personne.

Quel que soit la perte d'autonomie physique ou mentale, un **regard bienveillant et authentique** que l'on porte sur quelqu'un lui donne le sentiment d'être bien là.

Une personne désorientée va essayer de dire quelque chose qui n'aura pas de sens à première vue mais qui pour elle en a. Je crois qu'il faut aller dans son sens, **accompagner cette envie de s'exprimer sans chercher à comprendre.**

Je fais **appel à mon instinct** : si le Résident veut parler, juste échanger un regard, une politesse, un sourire. Venir ou pas à une animation. Parce qu'il a aussi le droit d'être tranquille. Cela ne m'empêchera pas de revenir vers lui le lendemain.

Aussi, il y a un point commun entre les personnes âgées et les enfants : ils retrouvent leur **spontanéité**, celle que l'on met de côté pendant la durée de notre vie sociale parce qu'il faut se comporter en adulte. Ils sont plus libres d'être eux-mêmes, de dire clairement ce qu'ils pensent. Je m'adresse souvent à ce cœur d'enfant qui reste intact quoi qu'il arrive.

Quand un résident est inquiet ou se méfie de moi, **je tente de le mettre en confiance**. Cela prend parfois du temps, j'essaie de ne pas le presser. Je lui demande de me regarder pour qu'il trouve la confiance dans mon regard ou je mets une main sur son épaule. Cela dépend des personnes, l'essentiel est d'arriver à établir un climat de confiance.

Pour autant, la personne âgée est à un stade de la vie très différent de celui de l'enfant : elle est **porteuse de mémoire**. Quand l'enfant est dans l'apprentissage, elle a toute son histoire à raconter. A se remémorer. Elle se sent à nouveau en vie à parler de la sienne. Dans la joie de sa jeunesse, dans les tourments de sa vie, etc. Dans l'échange avec les autres. C'est très enrichissant.

Parfois certains me demandent « mais pourquoi je suis encore ici », je réponds que c'est sûrement parce qu'ils ont encore un rôle à jouer. **Une place à tenir jusqu'au bout**. La vie continue jusqu'au bout du chemin. Quel que soit notre âge et tant que nous sommes sur Terre, nous avons notre place. **Les personnes âgées sont là pour nous transmettre leur expérience de la vie en espérant que nous en ferons quelque chose de meilleur avec les jeunes générations.**

Ce qui compte aussi pour eux, c'est l'instant qui passe parce qu'il devient de plus en plus précieux. Et finalement plus nous sommes dans le présent, plus nous sommes en lien puisque notre pensée n'est pas parasitée par ce qu'on doit faire dans le futur ou ce qu'on a fait dans le passé. Quand je suis avec mes Résidents, je suis là à 100%.

Ils me disent souvent que je suis pleine d'énergie. Mais c'est parce qu'ils m'en donnent que j'en ai : L'énergie circule et elle rayonne ! C'est magique. Pour moi, c'est toucher au cœur de la vie. **On prend soin les uns des autres et ça nous rend heureux.**

Nous vivons un peu comme dans une grande « famille », au sens large du terme : nous sommes reliés les uns aux autres par la force des choses. Et l'animation permet de transformer ce fait d'être obligé de vivre en institution pour une raison ou pour une autre en un cocon chaleureux et tolérant.

Reste quelques mises en garde qui peuvent être précieuses :

Je crois qu'il faut **être bien avec soi-même pour aller vers les autres**. Il vaut mieux apprendre à connaître ses limites parce que nos Résidents ne sont ni nos grands-parents, ni nos parents. Nous n'appartenons pas à leur histoire personnelle. Nous pouvons les accompagner, les écouter mais dans la mesure du possible, éviter de donner un avis sur ce qui ne nous regarde pas. C'est très délicat, mais cela permet de garder une distance juste et nécessaire pour être réellement bienveillant.

Mieux vaut parler de ce qui est positif, valorisant pour eux : leurs métiers, leurs enfants, leurs modes de vie, leurs recettes, etc. Cela les rend intéressant aux yeux des autres.

De même, **nous devons nous interroger sur notre relation à la vieillesse, la dépendance, la mort** : Parce que cela fait aussi partie de notre quotidien. Et nous devons veiller à ne pas nous laisser envahir par des mauvaises pensées ou vivre chaque deuil comme une réelle souffrance.

Encore une fois, nous devons prendre du recul en comprenant que **nous sommes là pour accompagner des personnes jusqu'au bout du chemin**. Cela peut être demain, dans un an, dans dix ans. Avec tout notre Amour au sens universel mais sans lien personnel.