

# Les échos de CITOYENNAGE

Le journal de la citoyenneté des personnes âgées



Ile de France



Bourgogne Franche Comté



Congrès des Ages et du Vieillissement



Normandie



Auvergne



Bretagne



1<sup>er</sup> Séminaire National



Les personnes âgées s'expriment  
Les professionnels écoutent

Projet initié par



avec le soutien de



# Édito

Le premier numéro de cette nouvelle année regroupe une partie des travaux effectués tout au long de l'année 2018.

Tout d'abord, vous pourrez lire le compte-rendu du 1<sup>er</sup> Séminaire National Citoyennage, qui a eu lieu le 7 Septembre lors du Congrès Des Ages et du Vieillissement, et qui contient de nombreux témoignages de personnes âgées déterminées à exprimer leur citoyenneté.

Ensuite, vous retrouverez les synthèses des travaux réalisés dans 4 régions et qui ont des thématiques variées : La sécurité en maison de retraite (Auvergne), Comment communiquer dans la bienveillance avec des personnes différentes ? (Bretagne), l'intégration en résidence (Grand Est) et Bougeons Ensemble (Normandie).

Ce numéro se terminera par la présentation des 15 propositions de Citoyennage Ile-de-France en réponse à la Grande Consultation Citoyenne intitulée «Comment mieux prendre soin de nos aînés» qui a eu lieu du 1<sup>er</sup> octobre au 5 décembre et enfin par la revue de presse.

Bonne lecture,  
L'équipe de la rédaction

## Sommaire

Compte-rendu du 1 <sup>er</sup> Séminaire National Citoyennage .....	P. 3
Synthèse Colloque Auvergne 2018 .....	P. 6
Synthèse Colloque Bretagne 2018.....	P. 9
Synthèse Colloque Grand-Est 2018.....	P.11
Synthèse Colloque Normandie 2018.....	P.13
Grande Consultation Nationale : 15 propositions.....	P.16
Revue de Presse .....	P.17

Les Échos de Citoyennage n°spécial - Revue gratuite éditée par l'Association Citoyennage  
Rédacteurs en chefs **Romain Gizolme, Claire Hallier** - Conception et mise en page **Sébastien Bach**  
01 55 12 17 29 - Nous remercions chaleureusement les personnes qui ont participé à la réalisation de ce numéro.

# Compte-rendu du 1<sup>er</sup> Séminaire National Citoyennage

Le 7 septembre à Paris s'est tenu, lors du Congrès des âges et du vieillissement, le tout 1er séminaire national Citoyennage. A cette occasion des personnes âgées de toute la France vivant en établissement ou à domicile se sont retrouvées pour échanger autour de différents thèmes. Voici la synthèse de leurs témoignages.



Cette rencontre a été une expérience riche de témoignages, de débats et de propositions. Après une entrée en matière sous forme de saynètes, les personnes présentes ont débattu de manière très spontanée des sujets relatifs à :

- L'importance de rester soi-même avec l'avancée en âge
- Leur détermination à éviter l'exclusion et faire partie de la société
- Leur souci de faire quelque chose pour les autres, donner, échanger. Le désir de participer à une société plus fraternelle.
- Leur volonté d'exprimer leur vécu et faire connaître leurs besoins et leurs attentes, notamment à travers la démarche Citoyennage.
- Leur souci de «changer les choses», améliorer leur qualité de vie et celle des futures générations.
- L'importance de créer des passerelles entre domicile et établissement.
- La nécessité d'augmenter largement les moyens en personnels (plus nombreux et mieux formés) à domicile comme en établissements.

- Leur souhait de réfléchir à de nouveaux termes pour remplacer ceux qui les décrivent, eux ou leur environnement, de manière impersonnelle, réductrice et péjorative («dépendance», «GIR», «EHPAD»...).

Les témoignages ainsi rapportés, paroles vives de citoyens déterminés à les faire entendre, ont montré combien ceux-ci ont le souci d'une «société inclusive».

## Pourquoi participer à Citoyennage ?



- « Citoyennage m'a permis de sortir de chez moi, de rentrer en contact avec des personnes qui nous font voir qu'à notre âge, nous faisons toujours partie de la société et que nous sommes capables de faire de belles choses. »

- « Je suis flattée de participer à Citoyennage. J'aime les gens et j'aimerais faire quelque chose pour les autres. Ce n'est pas facile car chacun a son caractère. Mais, j'ai envie de donner aux autres. Je trouve que c'est une très bonne idée d'avoir formé ce groupe. »



- « De mon côté, j'ai accepté par curiosité. Je n'ai pas pu résister à l'ambiance amicale fraternelle. J'ai profité de moments incroyables. Citoyennage me permet de défendre les intérêts communs des personnes âgées. Quand on vit dans son domicile, on se demande comment faire la transition avec les établissements. J'ai appris beaucoup de choses : ne pas rester cloîtrer chez soi ou sur ses idées reçues, vivre ensemble, s'entraider dans la société actuelle difficile pour tous, partager avec les autres, communiquer et aider les autres à communiquer. »

- « Participer à des réunions de travail permet de sortir, faire des connaissances, des découvertes. Auparavant, j'étais tout le temps en retrait, Citoyennage m'a aidé à vivre car on peut discuter, cela permet de connaître les autres. »

- « Citoyennage, c'est la richesse d'être avec des résidents d'autres établissements et des personnes qui vivent encore à leur domicile. Citoyennage doit être diffusée

largement, aux enfants et petits-enfants. C'est important. C'est ce que je fais, j'en parle à l'extérieur. »

- « Citoyennage, c'est un peu l'aventure. Cela m'a appris à rencontrer des gens plus handicapés qui m'ont donné le courage et l'envie de continuer. Ça donne de l'espoir. »

- « Citoyennage, c'est le plaisir de se retrouver avec de nouvelles personnes. C'est une façon de réfléchir sur soi-même et peut-être de se remettre en cause, d'accepter notre condition et d'aller de l'avant. »

- « C'est l'occasion de faire des suggestions pour améliorer la vie en maison de retraite, la qualité de vie pour chacun de nous et pour les générations futures. »

- « Citoyennage, c'est l'avenir... »



## Être âgé aujourd'hui : attentes et besoins

- « Il faut rappeler aux gens qu'ils seront vieux aussi un jour. Il ne faudrait pas faire de différence en fonction de l'âge ou des conditions de santé. Ce qui compte, c'est d'être vivant et citoyen. Il s'agit de convaincre les autres de la chance que nous avons. »

- « J'ai 90 ans et je me sens le même qu'à 20 ans. Certains pensent qu'en entrant en maison de retraite, une porte se ferme. C'est faux ! Il faut le faire savoir. »

- « Nous sommes vivants ! On s'exprime, certains font du théâtre... Et si on mettait cela sur les réseaux sociaux ? »

- « J'ai 93 ans et je continue à vivre. Notre tâche la plus dure, c'est de faire comprendre que nous voulons aider. C'est difficile de communiquer cela, la joie de vivre. Je propose un cœur comme logo pour Citoyennage. »

- « Les maisons de retraite, dans notre jeunesse, étaient connotées de façon péjorative, il ne fallait même pas y penser. Il faut faire comprendre que de nos jours, aller dans un établissement, ce n'est pas le purgatoire. Citoyennage peut permettre d'élargir la pensée des gens, de diffuser l'information. »

- « A domicile, on est confronté à la solitude. C'est l'isolement. Il n'y a pas beaucoup de communication, pas beaucoup de contacts. Il y a le passage de l'auxiliaire de vie, cela permet d'avoir un lien, mais c'est peu dans une journée. Et encore faut-il qu'elle soit bien formée. »

- « Il faut plus de moyens pour les maisons de retraite, on en a besoin. Et le personnel ne se sent pas considéré. Ils n'ont pas le salaire qui leur est dû. Au domicile c'est pareil. C'est pour cela qu'on a manifesté au début de l'année, pour que tout le monde puisse avoir quelqu'un pour l'aider. »

- « Il faut créer un pont entre les personnes à domicile et les personnes en résidence, s'intégrer. Il faudrait développer les contacts, permettre aux personnes du domicile de participer aux activités qui sont proposées en résidence. Les échanges, c'est formidable, cela permet d'oublier la misère que l'on vit parfois chez soi. »

- « Il y a une différence entre nos attentes et nos besoins. A l'heure actuelle, les personnels essaient de satisfaire nos besoins, mais ils ne peuvent pas toujours répondre à nos attentes car ils sont trop peu nombreux. Alors qu'il y a tant de chômeurs. Il faudrait aussi plus de bénévoles.»

- « Ce n'est pas toujours facile pour nous de dire nos attentes. Parfois on n'ose pas, on est paniqué. On a alors besoin d'aide pour prendre confiance. »

- « Il nous faut des animateurs, des psychologues, des ergothérapeutes et d'une manière générale de professionnels formés pour être à notre écoute »

- « Citoyennage nous donne le courage d'exprimer nos attentes. Il faut le faire à un niveau national ! »

Avec la participation des bénéficiaires des services à domicile : AJAD (94), ASSAP (94), Association Colchique (90) et des résidences : Jeanne Guernion (22), Les Jardins du Rivéral (34), Les 4 Saisons (93), Maison d'accueil Les Caselles (12), Maison Saint Joseph (22), La Cité Verte (94), L'Abbaye (94), Les Bords de Marne (94), La Résidence du Parc (25), La Cristolienne (94), Sévigné (94)

**CONGRÈS  
DES ÂGES ET DU  
VIEILLISSEMENT**

*"Vieillir est notre futur,  
construisons-le ensemble !"*

**23 & 24 SEPT. 2019  
ESPACE ST MARTIN  
PARIS 3<sup>e</sup>**

**2ème ÉDITION  
du RENDEZ-VOUS des  
PERSONNES ÂGÉES,  
FAMILLES,  
ÉLUS et  
PROFESSIONNELS**

[congres-des-ages-vieillessement.fr](http://congres-des-ages-vieillessement.fr)  
#cdav2019

afd AD-PA Citoyennage SGC

# SYNTHESE de la région Auvergne 2018

## La sécurité en Maison de Retraite : avec quels moyens et quelles limites ?

On entre en Maison de Retraite ou en Foyer Logement pour la sécurité et rassurer nos proches. La sécurité, c'est un besoin fondamental au même titre que boire ou manger.

### La sécurité au sein de l'établissement : des locaux sécurisants

La sécurité, c'est être en Maison de Retraite et c'est déjà ça. C'est être à l'abri de certains dangers.



**Chaque établissement dispose de ses propres mesures de sécurité.** En tant que résident : connaissons-nous le système de sécurité de notre établissement ? Portes extérieures fermées la nuit, codes d'accès, caméras de surveillance, etc...

Certains se sentent trop enfermés... On ne peut pas être fermé comme des huîtres. Il est important de veiller au respect d'aller et venir... On doit pouvoir se déplacer librement au sein de l'établissement selon nos possibilités et nos envies.

La sécurité incendie : le plus important est la formation du personnel qui assure la sécurité en cas d'incendie. Ils peuvent nous guider et utiliser le matériel à disposition :

extincteurs, portes coupe-feu, détecteurs de fumée, alarmes... Et nous résidents : que pourrions-nous faire ? Etre informés des gestes et conduites à tenir nous paraît important afin de savoir ce qu'il faut faire ou pas. Quand l'alarme se déclenche, on cherche à savoir ce qu'il se passe. On regarde si ça fume. C'est la panique ! On ne sait pas où aller et ce qu'il faut faire. Il ne faut pas se rendre à l'ascenseur mais où aller ? Où faut-il se rassembler si besoin ?



### **Vols d'objets, d'argent...**

Nous avons peu d'occasions d'achats mais avoir un peu de monnaie pour une bagatelle, pouvoir se payer un verre en ville, cela fait plaisir. C'est encore participer à la vie extérieure ! Cependant, il appartient à chacun d'entre nous de gérer la sécurité de ses biens et d'accepter le risque de

perte ou de vol comme à la maison. Il existe dans certains établissements un système de coffre-fort.

## **Se sentir en sécurité dans sa chambre**

Dans la chambre, il peut y avoir une peur de ne pas se sentir tranquille : les résidents désorientés peuvent nous surprendre en rentrant dans nos chambres.

Imaginez la peur ressentie lorsqu'une personne entre chez vous alors que vous étiez bien tranquille !!

Nous avons la possibilité de demander une clé ou de demander au personnel de fermer la porte pour éviter les visites la nuit, pour avoir la paix. Le personnel détient les clés. C'est un droit et c'est rassurant ! On apprécie quand le personnel frappe à la porte et se présente surtout quand on ne voit pas bien. On ne rentre pas comme dans un moulin.

A l'inverse, pour d'autres ne pas fermer la porte de chambre à clé est plus rassurant. On se sent moins enfermé. Certains se sentent plus en sécurité la porte ouverte pour voir le monde passer dans le couloir.

## **Soins et accompagnement médical**

Rien ne vaut la présence du personnel. Il est important de se sentir entouré d'un personnel formé, compétent et qui nous apporte secours pour notre santé et notre

moral. C'est une sécurité de pouvoir parler à quelqu'un de ce qui nous soucie.

De jour comme de nuit, ils nous connaissent souvent très bien. Mais, c'est assez long de donner sa confiance. Et cela est sûrement réciproque : faites-nous confiance ! « Ne faites pas ci, ne faites pas ça ! Attention, vous allez tomber ! ». On est parfois trop protégé. On nous met dans la ouate. Gardons un peu de notre liberté !

Nous avons l'assurance d'avoir les traitements et le suivi médical régulier. La nuit, il n'y a pas d'infirmier et cela n'est pas rassurant même si le personnel de nuit est très bien.

**« Ne faites pas ci, ne faites pas ça ! Attention, vous allez tomber ! ». On est parfois trop protégé. On nous met dans la ouate. Gardons un peu de notre liberté !**

Suivant les établissements, plusieurs types de sonnettes sont disponibles pour alerter le personnel : collier, bracelet, sonnette dans les chambres. Le système portatif nous paraît plus pratique mais il est parfois trop sensible. Il peut se déclencher facilement.

Les sonnettes sont un moyen de prévenir mais qui dépend de la capacité de chacun à appuyer sur le bouton.

Le point le moins rassurant pour nous est le manque de personnel et le manque de temps qu'il peut nous consacrer. Certes, avoir quelqu'un sur son dos en permanence, c'est fatigant. Mais partager plus de moments avec eux, qu'ils nous écoutent... qu'ils aient le temps de nous écouter nous rassurerait davantage.

## Des repères nécessaires et un quotidien qui rassure

Se sentir accueilli, connaître les lieux, les trouver familiers... Cela est nécessaire pour diminuer la méfiance et les peurs du nouveau résident. Un apéritif de bienvenue, une présentation à table du nouveau résident aident.

Personnaliser et décorer la chambre nous permet de nous sentir chez nous. Apporter un meuble personnel, des photos de sa famille apaisent l'esprit.

Des routines, même si cela est lassant nous donnent des repères dans la journée : des horaires fixes pour les repas, la même place à table... Quand on a du fixe, ça rassure. On sait où l'on va. C'est comme voir régulièrement les mêmes visages surtout au niveau du personnel.

En Maison de Retraite, nous n'avons plus le souci de la gestion de la maison : plus besoin de se préparer les repas, de faire les courses ou de gérer les papiers. Avec l'âge venant, on se fait une montagne pour des petits riens !



## **Conclusion :**

La sécurité : c'est l'histoire de tous mais avec un peu de tolérance et sans oublier l'entraide. Il faut aussi être responsable de soi-même. Ne pas toujours mettre sur le dos de l'établissement et accepter le risque.

Se sentir en sécurité, c'est un ressenti. C'est très personnel. Cela dépend de son caractère et de son état de santé.

### **Avec l'aimable participation de :**

Mmes Suzanne ARNAUD, Ginette HERISSON, Elisabeth LOCHET, Marie SOANEN et Messieurs Henry DEBOST et Marcel SAXER du Foyer-Logement de Puy-Guillaume

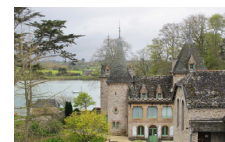
Mme Jacqueline CHEVALIER de la Maison de Retraite de Courpière

M. André DECOUZON de la Maison de Retraite de La Monnerie

Mme Christiane COMPAGNON et M. Pierre CHEVALIER de la Maison de Retraite de Pont-du-Château

Mme Josette BALLANI et M. Charles MOULIN de la Maison de Retraite de Beauregard-l'Evêque.





# SYNTHESE de la région Bretagne 2018

## Comment communiquer dans la bienveillance avec des personnes différentes ?

### 1. La communication bienveillante

La bienveillance consiste à regarder l'autre de façon positive avec son cœur. Accepter positivement la différence. Le sourire, l'écoute, la tendresse, la gentillesse, la politesse, la délicatesse, la présence et le respect c'est prendre en compte la personne avec attention. Rien qu'un simple sourire et un regard bienveillant peuvent être un moyen de communication bienveillante. Accueillir l'autre tel qu'il est, être attentif à ce qu'il dit et éventuellement utiliser la communication non verbale par le toucher.

La communication bienveillante appelle à une certaine dose d'indulgence.

### 2. Les personnes différentes

Au sein des établissements où nous vivons, nous pouvons rencontrer des personnes souffrant de déficiences visuelles, auditives, de troubles locomoteurs mais également de troubles de la mémoire et du comportement comme la désorientation temporo-spatiale et les troubles de la parole. Nous pouvons aussi nous retrouver en présence de personnalités difficiles.

Face à certaines situations, nous nous sentons démunies, ce qui peut engendrer

des angoisses, des malaises, des peurs, de l'impuissance et de la souffrance. En effet nous ne savons ni que faire ni que dire ce qui peut amener de la culpabilité.

C'est dur de voir des personnes que l'on a connues, qui changent, dont la mémoire devient absente, donc bien différentes. Nous devons changer de mode de communication. C'est le deuil d'une relation. Nous pouvons aussi ressentir la peur que cette maladie nous arrive à nous-même.

### 3. Que faire ? Comment communiquer ?

*« J'ai peur de choquer dans mes discussions »*

*« Je ne sais pas que faire ... je ne me sens pas d'aptitude pour intervenir ... je suis comme paralysée. »*

Un sourire,  
un regard, un prénom  
font exister l'autre.

Nous sommes tous différents  
mais avec le souhait  
de ne pas être indifférent  
à l'autre.

Nous pouvons observer que la personne est dans son monde : « maman travaille, elle n'est pas venue aujourd'hui », « c'est pas ma chambre, j'ai une chambre ailleurs », « j'attends l'inspecteur », « il faut que je rentre, maman m'attend ».

Nous observons également les visites impromptues dans notre chambre. Il vaut mieux fermer sa porte à clef. « Lorsque Louise entre dans ma chambre, je lui dis que je suis occupée. Elle me demande si je travaille, je lui réponds oui et elle s'en va. » Je lui donne une réponse qu'elle comprend.

Nous pouvons être dans l'écoute, dans la conversation, ne pas imposer, ne pas infantiliser, les laisser déambuler tant qu'elles ne sont pas en danger.

Essayer ce qui est à ma portée pour aider la personne, mais faire attention à ne pas vouloir pour elle. On peut penser que c'est bien pour elle mais nous pouvons nous tromper. Être attentive à l'autre mais aussi s'autoriser à ne pas faire, à éviter la personne, à ne pas se sentir responsable de la personne. Si on perd patience c'est aussi être bienveillant de s'en aller ou de

changer de sujet plutôt que de blesser la personne. Il faut savoir accepter de ne pas être acceptée. Alerter le personnel quand on sent un danger et pour demander conseil.

#### **4. Propositions :**

- Proposer des temps de rencontre autour d'un repas, d'un goûter entre les participants du Comité Citoyennage et inviter les résidents qui n'osent pas y venir ou ne connaissent pas Citoyennage.
- Groupes de paroles ouverts à tous les résidents, une fois par mois sur les situations vécues au sein de l'établissement afin de comprendre les comportements.
- Mise en place de boîtes à idées.
- Temps d'échanges sur les observations que nous pouvons faire et partager des réflexions avec le personnel de l'établissement. D'égal à égal sans jugement.

# SYNTHESE de la région Grand-Est 2018

## L'intégration en établissement : cohabiter et maintenir les liens

Le projet Citoyennage existe depuis 1996 et se développe de plus en plus au sein des maisons de retraite du territoire français. Cette démarche, encore nouvelle dans le Grand Est, allie « citoyenneté » et « grand âge ». Elle a pour vocation de redonner la parole aux résidents, dont la voix a trop longtemps été ignorée, et de prouver qu'à tout âge, on peut prendre en main sa citoyenneté.

Le thème de ce deuxième Colloque du Grand Est a été : « L'intégration en établissement : cohabiter et maintenir les liens ». Après avoir muri les réflexions et propositions qui avaient été apportées par les résidents des différentes maisons de retraite au cours du Colloque de l'an dernier, chacun a pu passer à l'action, en fonction de ses aspirations et de ses besoins.

Dans l'établissement Sainte-Marie de Vic-Sur-Seille, les résidents ont eu à cœur de se pencher sur la relation avec les familles. Cette nouvelle année avec Citoyennage a ainsi été l'occasion d'organiser un « Café des Familles », où nos aînés ont pu convier leurs proches et leur offrir une belle représentation musicale avec la chorale de la maison de retraite, à la suite de quoi ils ont partagé un temps agréable, ensemble, autour d'un café. Ils ont ainsi pu leur démontrer leur créativité, leur motivation, et leur capacité à accomplir encore tant de choses.



Les résidents de l'établissement Saint-Vincent, à Château-Salins, ont d'abord souhaité porter une réflexion sur l'intégration en Maison de retraite et sur les facteurs qui peuvent l'adoucir. Un sourire, une personne qui nous accueille et nous guide lorsqu'on a des questions ou qu'on se sent perdu dans ce nouveau monde, si singulier... L'idée d'avoir un référent pour accompagner les nouveaux arrivants a ainsi émergée, et reste encore à approfondir. Les résidents ont aussi tissés des relations entre eux, favorisées par exemple par un café pris ensemble, des repas conviviaux, ou encore des veillées. C'est d'ailleurs au détour de l'une d'elles qu'est né le désir (devenu réalité) de travailler sur une pièce de théâtre où les résidents pourront s'exprimer en retraçant des moments de la vie en maison de retraite.

Le groupe « Citoyennage » de la résidence de Fontoy a profité de cette année pour amener un débat, particulièrement d'actualité, sur le fonctionnement des maisons de retraite au quotidien, nous rappelant ô combien les moyens donnés au personnel sont importants pour pouvoir bien les accompagner, selon leurs attentes et leurs besoins.

A la résidence « Les Hêtres » de Faulx, le groupe de travail a répondu à un appel à projet lancé par la Cité des Paysages de Sion : les résidents ont donc relevé le défi de créer une œuvre d'art sur le thème du son. Ainsi est né le totem « Sens à Sion », une œuvre de deux mètres de haut, faite de métal, de plastique et de matériaux récupérés (notamment des cadres de vélo !). Conçu en collaboration avec des familles de résidents, mais aussi un menuisier, une art-thérapeute et un audio-naturaliste, le totem a été exposé à la Cité des Paysages cet été, et fait la fierté de tous.

Les résidences de Saint-Quirin et d'Abreschviller, quant à eux, se sont alliés dans un projet avec l'école de Saint-Quirin, afin que les résidents puissent partager les souvenirs de leurs jeunes années passées sur les bancs de l'école. Véritable voyage dans le temps pour les enfants, ce

moment d'échanges a aussi été l'occasion de casser les préjugés que les résidents pouvaient avoir sur les plus jeunes, qui ont fait preuve d'une incroyable soif de savoir et de découverte vis-à-vis du vécu de leurs aînés. Cette aventure, loin d'être terminée, a ainsi permis de tracer un trait d'union entre les générations.

**« Cohabiter et maintenir les liens » : il ne fait aucun doute que ce thème fait sens dans le quotidien des résidents des maisons de retraite.** Au travers des expériences et récits apportés lors de ce Colloque, transparaît la manière que chacun a eue de réfléchir et de travailler sur ce sujet, au cours des derniers mois. Qu'il s'agisse du lien avec la famille, du lien avec le monde extérieur, mais aussi du lien entre les résidents, ou de la cohabitation avec les professionnels, tous ces éléments constituent bel et bien une partie essentielle du chemin parcouru cette année par les membres de Citoyennage, afin d'avancer toujours plus loin dans l'amélioration de la qualité de vie des personnes résidant en résidence. **Et comme le disait une résidente hier, « nous sommes arrivés à l'entrée, à la porte de la maison de retraite et nous pouvons dire qu'à la maison de retraite, la vie continue ».**

# SYNTHESE du Colloque 2018 Normandie

## Bougeons Ensemble

### Quatre axes ont été développés :

- La dimension physique (marche, sport, danse ...)
- La dimension fédératrice (communauté d'appartenance, l'identification, se réunir pour créer du lien...)
- La mobilisation et l'exercice de sa citoyenneté (le vote bien évidemment mais plus globalement donner son avis pour faire changer les choses, se mobiliser pour une cause...)
- L'ouverture sur l'extérieur (sortir et faire venir, liberté d'aller et venir, relations avec la ville, la famille/l'aidant, changer le regard...)



### La Dimension Physique

**« Se mettre en mouvement », « Rester actif même en résidence », « Faire des rencontres »**

La totalité des établissements propose des activités de gymnastique douce, de prévention des chutes... très appréciées des résidents. Ces activités sont, dans l'ensemble, proposées par des intervenants extérieurs.

L'ensemble des synthèses des établissements évoque la danse et les résidents, présents lors du colloque, ont unanimement évoqué le plaisir de danser, même en fauteuil roulant. La danse est l'une des principales représentations du « Bougeons Ensemble ».

Les établissements proposent des activités physiques diversifiées:

- Yoga du rire: découverte pour de nombreux résidents de la pratique du Yoga du rire lors du colloque, pour leur plus grand plaisir.
- Vélos d'appartement
- Utilisation du parachute
- Foot intergénérationnel
- Promenades dans les jardins de l'établissement et à l'extérieur, parcours santé...
- Sorties bowling, matchs de football
- Les Olympiades...



## Qu'est ce qui fédère ?

**« Faire des choses ensemble », « sortir de l'ennui », « partager », « se réunir »**

Les résidents apprécient particulièrement les événements ou animations qui favorisent les rencontres :

- Parmi ces événements, les activités autour du chant et de la musique tiennent une place particulière. Le chant a cette vertu fédératrice, d'évocation de souvenirs, de plaisirs partagés...
- Ont également été cités, les repas festifs et la possibilité de recevoir les membres de sa famille.

Les résidents affirment l'importance des animaux au sein des établissements (qu'ils vivent dans les établissements ou qu'ils viennent de façon ponctuelle): le plaisir de s'en occuper et de donner de l'affection. Ces animaux tiennent compagnie, leur présence est apaisante et stimulante.

Ils évoquent le plaisir de partager un moment privilégié avec les agents, les bénévoles qui apportent beaucoup aux résidents lors d'une visite, d'un échange ou d'une activité.

Le respect de l'autonomie est une valeur qui fédère. Les résidents sont unanimes sur l'importance de participer à la vie de la maison: pouvoir mettre la table, faire la vaisselle, plier les serviettes, jardiner, préparer les repas...



- Favoriser au maximum les activités de la vie quotidienne.

- Tous ont insisté sur les bénéfices du PASA (Pôles d'activités et de soins adaptés): un lieu où les résidents ont toujours quelque chose à faire, où des activités diversifiées sont proposées et dans lequel ils ne sont jamais seuls.
- La présence d'une petite boutique permet de faire ses propres achats, de choisir, d'avoir de l'autonomie.

Le plaisir de donner et de recevoir est également une valeur partagée:

- Donner: offrir un cadeau aux bénévoles  
Recevoir: les résidents apprécient les attentions lors des anniversaires, ou d'autres occasions (roses, muguet, chocolats...) , ainsi que les petits présents de certaines municipalités...

## La mobilisation citoyenne

**« Être citoyen, c'est participer aux élections, à la vie de la résidence », « donner son avis sur ce que l'on souhaite »**

L'importance de pouvoir participer aux élections a été soulignée.

- L'idée d'installer une annexe au bureau de vote au sein de la résidence a été évoquée.

Participer à la vie des maisons en donnant un avis : comités des résidents,....

Se mobiliser pour des causes locales ou nationales : octobre rose, téléthon, Carentan chat (40 en Chat)....

- Les établissements favorisent ces mobilisations, souhaitées par les résidents, au travers des actions telles que la vente de tricots, l'organisation d'un loto, l'organisation d'activités

intergénérationnelles...

Favoriser la participation à des actions locales en lien avec un la médiathèque de la commune, des associations locales, la fête du village...

### L'ouverture sur l'extérieur

Beaucoup de propositions ont résulté des réflexions au sein de chaque établissement.

L'importance d'inviter et de faire venir du monde au sein des maisons:

- Les activités intergénérationnelles ont beaucoup de succès car la présence d'enfants remémore des souvenirs agréables, est motivante...
- L'idée d'organiser une journée porte-ouverte au sein de certains établissements est évoquée pour modifier l'image négative des résidences.
- Favoriser les expositions d'artistes au sein de l'établissement...

L'importance de sortir de l'établissement :

- Favoriser les expositions de résidents à l'extérieur de l'établissement.
- Le plaisir des sorties permet de connaître d'autres personnes.
- La joie de pouvoir partir en famille, d'aller chez ses enfants...

## Conclusion

La thématique « Bougeons Ensemble » a suscité des échanges riches et diversifiés au sein des établissements et de nombreux projets, initiés par les résidents, ont pu être développés ou confortés. La solidarité et le partage sous-tendent l'ensemble des propositions présentées. Or, ce sont des valeurs attachées à la Citoyenneté.

L'établissement se doit donc d'accompagner les résidents dans la continuité de la vie de la Cité. La démarche Citoyennage favorise cette dynamique.

En conclusion, nous retiendrons les propos d'une résidente lors du colloque:

« C'est l'addition des capacités de chacun qui permet de faire des choses qu'on n'arriverait pas à faire seul ».

Merci aux établissements participants :

- Résidence St Jacques et St Christophe
- Résidence La Clairière des Bernardins
- Résidence du Centre Hospitalier
- Résidence Saint Joseph
- Résidence Jean-Ferdinand
- La Maison de Jeanne
- Résidence Beauséjour (Centre Hospitalier)
- Résidence Letarvernier Pitrou
- Résidence Saint Vincent de Paul
- Résidence Des Eglantines



## Comment mieux prendre soin de nos aînés : 15 propositions concrètes

**Pour répondre à la Grande Consultation Nationale qui a été organisée par le Gouvernement sur l'accompagnement et la prise en compte des personnes âgées, et à partir des synthèses des colloques, le bureau de l'association s'est réuni et a élaboré 15 propositions répondant à la question : « Comment mieux prendre soin de nos aînés ? ».**

1. Il faut restaurer la place des personnes âgées dans la société et les inclure dans les débats publics.
2. Il faut changer de regard envers les personnes âgées : un regard positif, qui élève plutôt qu'il ne rabaisse.
3. Il faut augmenter le nombre de professionnels et bien les former à l'écoute et à la relation humaine, en établissement et à domicile.
4. Il faut que chacun ait les moyens de vivre et vieillir dignement.
5. Il faut valoriser les métiers d'aide aux personnes âgées et les rendre attractifs.
6. Il faut favoriser l'autonomie et faciliter les prises de responsabilités des personnes âgées, à domicile comme en établissement.
7. Il faut éviter de surprotéger et trop réglementer la vie des personnes âgées. Vivre c'est aussi prendre des risques.
8. Il faut rendre tous les lieux publics accessibles à tous.
9. Il faut arrêter d'opposer vie en établissement et vie à domicile : il faut créer des passerelles entre l'une et l'autre.
10. Il faut aller au-delà des besoins physiques des aînés et prendre en compte leurs attentes et envies qui sont tout aussi essentielles.
11. Il faut développer et garantir l'accès à la vie socio-culturelle, en établissement et à domicile.
12. Il faut favoriser l'accès aux nouveaux modes de communication : proposer matériel informatique et initiations en établissement et à domicile.
13. Il faut développer les réflexions et les débats intergénérationnels.
14. Il faut revoir ensemble les termes utilisés qui peuvent être réducteurs et péjoratifs tels que dépendance, GIR, EHPAD...
15. Il faut garantir la dignité de la Nation en veillant à ce qu'elle préserve celle des plus fragiles.



## Vieux, exprimez-vous !

Les 6 et 7 septembre, s'est tenu pour la première fois en France un « congrès sur les âges et le vieillissement » qui convoquait aussi bien des professionnels que des personnes âgées. C'est sans doute là l'une des clés alors que s'engage une réflexion globale : que tous les acteurs du secteur se fassent entendre fortement, à commencer par les personnes âgées elles-mêmes.

Il y en avait des têtes blanches, au premier congrès des âges et du vieillissement qui s'est tenu les 6 et 7 septembre à Paris. C'était le pari des organisateurs : réunir des professionnels du secteur, des élus, mais aussi des personnes âgées, des aidants, et le grand public en général, sur ce sujet éminemment sociétal. Il y aura été énormément question des moyens d'assurer une place aux aînés dans la société et dans les structures qui les accueillent, de dépasser l'isolement et l'invisibilité dont ils font l'objet.

### Tous invisibles

À cette solitude des aînés répond celle des professionnels – presque toujours

des femmes, précaires, mal payées, en mal de reconnaissance, et des familles « qui n'osent pas parler, par peur que les équipes des Ehpad s'en agacent et que cela ait des conséquences sur la qualité des soins donnée à leurs proches ». Même les directeurs seraient touchés. « Ils craignent de critiquer leurs tutelles et

sont moins reconnus que ceux des structures hospitalières », a remarqué la directrice de la résidence Les Aubépins, Marie-Pascale Mongaux-Masse.

D'où une difficulté pour tous à se faire entendre. Or, force du déni sans doute, peur

de vieillir, notre société ne se saisit pas d'elle-même du sujet de l'âge. « C'est une question qui touche toujours à un niveau individuel, quand les parents vieillissent, quand l'état d'un grand-parent s'aggrave. Mais ce mouvement interne que chacun fait pour lui se referme dès qu'on n'est plus concerné », a poursuivi la directrice.

**Force du déni sans doute, peur de vieillir, notre société ne se saisit pas d'elle-même du sujet de l'âge.**

### Un écho dans la population

Le mouvement de contestation de ces derniers mois, qui a démarré avec la grève de l'Ehpad de Foucherans pour se

généraliser au secteur – est venu briser ce silence. On aura vu émerger dans l'espace public des collectifs citoyens, comme Vieux debout, qui auront remis des images et des voix sur cette problématique de l'âge si vite refoulée. Or ce que chacun retient, quelques mois après, c'est le soulagement de s'être senti soutenu par les médias et la population. « La société dans son ensemble nous a dit : vous avez raison. Ça nous a énormément encouragés », a reconnu la secrétaire générale CFDT santé-sociaux Eve Rescanières.

Preuve éloquente de cet élan : à Foucherans, malgré 117 jours de grève, le soutien des syndicats et des citoyens a permis aux salariés de ne pas perdre un euro de salaire. Et si le président Macron n'a pas répondu aux interpellations des organisations syndicales, qui souhaitaient une rencontre, le sujet de l'âge est malgré tout entré à l'ordre du jour du gouvernement.

### **Faire témoigner**

Ce qui était frappant, durant ce congrès, c'est le contraste entre ce manque de visibilité des personnes âgées dans la vie publique, et la force d'émotion qu'elles véhiculent lorsqu'elles prennent la parole. La psychologue clinicienne et auteur Marie de Hennezel s'en est fait l'écho, forte des

groupes qu'elle anime depuis des années auprès de personnes âgées : « Quand on leur ouvre un espace d'expression, pour qu'elles racontent ce qu'elles vivent de spécifique et ce qui donne du sens à leur âge, on sort de l'image courante qui associe

vieillesse et diminution. On entend des vieux dire qu'avec l'âge, ils se sont rapprochés d'eux-mêmes, qu'ils sont plus curieux, parfois plus gais, qu'ils profitent davantage des petites choses, ont plein de souvenirs et sensations qui leur reviennent à la mémoire et leur donne le sentiment de s'unifier », relate-t-elle. Et dans une société où la vieillesse terrifie, ces

paroles rassurent. « Ces témoignages peuvent considérablement contribuer à changer l'image des personnes âgées », poursuit-elle.

D'où l'intérêt de tout ce qui peut encourager la prise de parole des vieux, tant dans les établissements que dans la société en général. À cet égard, on citera le projet « Citoyennage », initié par l'Association des directeurs au service des personnes âgées (AD-PA) pour favoriser l'expression de ces dernières à domicile et en établissement, et dont le congrès hébergeait le séminaire national.

**Ce qui était frappant, durant ce congrès, c'est le contraste entre ce manque de visibilité des personnes âgées dans la vie publique, et la force d'émotion qu'elles véhiculent lorsqu'elles prennent la parole.**

## **Les directeurs, des animateurs éthiques**

Alors qu'au Québec, des participants de tous les âges sont conviés aux événements dédiés au vieillissement, quelque chose en France avait jusqu'ici résisté à aller dans ce sens. Venu assister au congrès, l'ex-député Jérôme Guedj s'est ému de cette longue invisibilité des personnes âgées et réjouit de l'émergence de collectifs comme Vieux debout. « Faites-vous entendre, organisez votre prise de parole, il faut que ça se démultiplie là où c'est le plus pertinent !, a-t-il conseillé. Il y a une perspective de calendrier politique sur le grand âge : ce débat ne doit pas rester entre sachants, car je ne suis pas certain que les décideurs aient vraiment notion de ce qu'attendent les aînés ».

De son côté, Marie-Pascale Mongaux-Masse en a appelé à la responsabilité des directeurs d'établissements et services à la fois pour encourager cette parole, mais plus généralement pour accompagner la mobilisation qui doit avoir lieu. « Nous avons un rôle d'animateurs éthiques à jouer, en déployant les conseils de la vie sociale, en intervenant dans les instances, en encourageant les professionnels à dire aux médias ce qui dysfonctionne dans les établissements et services. Il faut inonder l'espace public avec les questions de l'âge, de façon pédagogique, créative, provocatrice. Cela peut faire peur de dire ce que personne ne veut entendre, a-t-elle reconnu. Mais nous nous protégerons mutuellement si nous le faisons tous ».

Source : TSA Quotidien  
du 11 septembre 2018

## Forum Citoyennage à Langatte : les personnes âgées prennent la parole

**Durant deux jours, les résidents de six Ehpad de Lorraine, dont quatre de Moselle-Sud, ont joué à Langatte leur rôle de citoyens. Ils ont fait des propositions pour améliorer la situation des personnes âgées dépendantes.**

Robert Laval, délégué régional de l'AD-PA, a présidé la synthèse des réflexions menées par les résidents des six Ehpad participants : Vic-sur-Seille, Château-Salins, Fontoy, Faulx, Saint-Quirin et Abreschviller.

Durant deux jours, des dizaines de personnes âgées ont pu apprécier la qualité des infrastructures du centre de bien-être de Langatte. Mais elles n'étaient pas en vacances. Elles étaient là pour travailler. Et notamment jouer pleinement leur rôle de citoyens.

Car malgré leur grand âge, et leur placement dans six Ehpad (Établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) de Lorraine, elles n'en restent pas moins des personnes à part entière. Et si leur corps ne répond pas toujours présent, leur conscience, elle, est aussi vive qu'à 20 ans. Toutes participaient à la 2e édition du colloque Citoyennage.

« Cette opération est initiée par l'Association des directeurs au service des personnes âgées (ADPA), souligne Robert Laval, délégué régional de l'association. Le projet Citoyennage est une démarche qui lie « citoyenneté » et

« grand âge ». Aujourd'hui, il arrive encore trop souvent que l'on décide « pour » les personnes âgées et pas « avec » elles, sur des questions qui les concernent dans leur quotidien. »

Au courant de l'année 2017, Les Ehpad de Saint-Quirin, Abreschviller, Château-Salins, Vic-sur-Seille, Faulx et Fontoy ont décidé de s'inscrire dans cette aventure. « Nous sommes convaincus de l'utilité de donner la parole aux résidents de nos structures et de la faire relayer dans notre société, insiste Joëlle Back, déléguée de la Meurthe-et-Moselle de l'AD-PA. Elles peuvent mieux que personne parler de la vieillesse, de leurs difficultés, de leurs envies et des interactions qu'elles vivent au quotidien avec les professionnels de la prise en charge. »

Une première réunion s'est déroulée avec l'ensemble des résidents et des professionnels participants afin de définir le thème choisi par chaque Ehpad. De retour dans les établissements, chaque « comité Citoyennage » a débattu autour du sujet choisi en présence de psychologues et d'animatrices. Point d'orgue de l'année Citoyennage, le colloque annuel, un lieu

d'échanges et de débats privilégié. Chaque personne âgée a exposé la synthèse des travaux effectués en établissement ainsi

que les propositions concrètes qui en découlent.

Source : Le Républicain Lorrain  
du 23 octobre 2018

«Nous sommes arrivés à la porte de la maison de retraite. Et nous pouvons dire qu'à la maison de retraite, la vie continue.»

Une résidente

## Bougeons ensemble à la maison de retraite



Des résidents de la maison de retraite de Carentan ont participé au colloque Citoyennage en Normandie pour échanger sur le thème Bougeons ensemble et faire vivre Citoyenneté et grand âge.

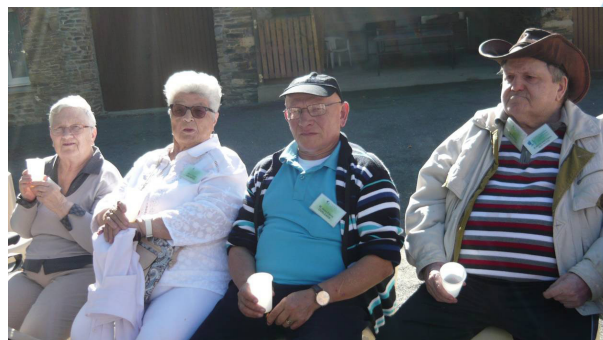
Soutenue par l'Association des directeurs pour personnes âgées, cette initiative portée par Delphine Guillo a réuni les résidents de neuf établissements de la région qui se sont rassemblés toute l'année en comités et ont travaillé, selon quatre axes, la dimension physique (marche, sport, danse...) ; la dimension fédératrice (communauté d'appartenance, l'identification, se réunir pour créer du lien...) ; la mobilisation et l'exercice de sa citoyenneté (donner son avis pour faire changer les choses, se mobiliser pour une cause...) ; l'ouverture sur l'extérieur (sortir et faire venir, liberté d'aller et venir, relations avec la ville, la famille/l'aidant, changer le regard...)

« Cette nouvelle forme d'échanges renforce, d'une part, la démocratie en donnant la parole aux habitants des maisons de retraite. D'autre part, pour les professionnels, prendre en compte cette parole fait évoluer les pratiques professionnelles, changer les regards », explique l'animatrice.

Le colloque réunit des représentants de ces comités qui viennent témoigner de ce qu'ils ont pu réaliser, tout au long de l'année, au sein de leur résidence. Des animations ont été organisées pour les personnels et les résidents, sous forme de jeux et activités sportives.

« Concernant l'Etablissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes de Carentan, et pour la seconde année, huit résidents ont participé, dont cinq ont passé les deux jours à Livry », indiquent les responsables.

Source : Ouest-France  
du 6 octobre 2018



## «Les Mémés s'éclatent» de Belfort et Audincourt font entendre leurs revendications au Parlement

**Leur clip « Les mémés s'éclatent » où elles demandaient plus de moyens pour les maisons de retraite et les services d'aide à domicile avait fait le buzz sur YouTube. Les six actrices ont exposé leurs revendications au Sénat et à l'Assemblée nationale.**

Depuis le printemps, le clip « Les mémés s'éclatent » a été vu plus de 300 000 fois sur YouTube. À travers ce petit film, les trois pensionnaires de la résidence du Parc à Audincourt et les trois personnes âgées aidées à domicile par l'association Colchique de Belfort voulaient valoriser l'image des aînés et montrer qu'elles étaient des citoyennes comme les autres.

Leur initiative a plu à Frédéric Barbier, le député de la quatrième circonscription du Doubs. Lors d'une visite à la maison de retraite d'Audincourt en juin, il a invité les actrices à l'Assemblée nationale, pour rencontrer les élus.

### « Notre Ehpad n'est pas maltraitant »

Mercredi, ces dames ont découvert le Palais Bourbon, de la salle des quatre colonnes à l'hémicycle en passant par le bureau du président de l'Assemblée nationale ou la bibliothèque aux 60 000 ouvrages. Avant d'assister à une séance publique, elles ont demandé à Frédéric

Barbier et à Ian Boucard, le député de la première circonscription du Territoire de Belfort, davantage de moyens à la fois pour les maisons de retraite et pour les services d'aide et de soins à domicile.

« Actuellement », fait remarquer Colette Beucler, une personne aidée, « des associations d'aide à domicile, comme Colchique, sont confrontées à une telle pénurie de personnel qu'elles doivent refuser de prendre en charge de nouveaux usagers. »

Le problème est aussi ressenti dans les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad) à l'image de la résidence du Parc à Audincourt.

« Nous sommes effarés de constater que lorsque l'on parle de personnes âgées et de professionnels du vieillissement, le seul mot qui vienne à l'esprit soit maltraitance », s'indigne Maryline Bové, directrice de la résidence du Parc. « Et bien non, notre Ehpad n'est pas maltraitant. »

Conscient du problème, Frédéric Barbier a proposé l'organisation d'assises avec toutes les parties prenantes du Doubs et du Territoire de Belfort. « Il s'agit de faire remonter un diagnostic et des solutions au gouvernement », a-t-il ajouté.

## Revaloriser les rémunérations

Ian Boucard a souligné qu'il était important de revaloriser la rémunération des professionnels du vieillissement et de l'adapter à la pénibilité et aux contraintes du métier.

Ce sentiment est partagé par le sénateur du Territoire de Belfort, Cédric Perrin qui déplore le manque de statut et de valorisation des professionnels du vieillissement. Il entend interroger le gouvernement sur le sujet.

Lors de la visite du Palais du Luxembourg, mardi, le sénateur du Doubs Martial Bourquin a insisté pour que la France revoie sa politique en faveur des personnes âgées.

Ce qu'elles en pensent :

### Curieuse

Pâquerette Mercier, de Colchique

« Durant ces deux journées, j'ai eu la chance de revoir Paris que j'avais découvert



en 1953, lorsque j'avais 18 ans. J'étais curieuse de voir nos sénateurs et nos députés au travail. Je voulais voir comment ils réagissaient durant les séances et m'assurer qu'ils ne s'endormaient pas trop. »

### Pas déçue

Mauricette Cassis, de la résidence du Parc

« J'espérais être reçue à l'Élysée par

le président de la République Emmanuel Macron et son épouse Brigitte. Leur agenda ne leur permettait pas. Mais je ne suis pas déçue.



J'espère maintenant qu'ils viendront visiter notre maison de retraite. Ils y sont invités officiellement. »

### Heureuses

Anne-Marie Wolf (au 1er plan) de Colchique

« Je suis heureuse d'avoir assisté aux questions des députés au gouvernement. Je



n'ai pas compris pourquoi lorsque l'un d'eux s'exprime, les autres crient. »

Colette Beucler de Colchique

« Ils essaient de faire en sorte de faire avancer les dossiers. »

### Impressionnée

Jacqueline Dupré, de la résidence du Parc

« Je suis impressionnée de la manière dont nous avons été reçues au Sénat et à l'Assemblée nationale. Nous avons été écoutées. Nous avons parlé de nous, de nos envies et de nos besoins en personnel. Cela valait le coup de faire le clip. »

Source : L'Est Républicain  
du 19 octobre 2018



## **Vous aussi participez au développement de Citoyennage !**

Contactez-nous :

[contact@citoyennage.fr](mailto:contact@citoyennage.fr)

[www.citoyennage.fr](http://www.citoyennage.fr)

 [@citoyennage](https://twitter.com/citoyennage)

Projet initié par



avec le soutien

