

Colloque Occitanie 2024

Etre acteur de sa vie, vivre ensemble et être heureux en maison de retraite



Les personnes âgées vivant à domicile ou en établissement, accompagnées par les professionnels du Grand Age, se réunissent pour exprimer leurs attentes en matière d'intégration à la société et d'accompagnement.



Votre mission, si vous l'acceptez sera d'aller :

- Parler avec les résidents de l'EHPAD,
- Poser des questions sur le thème : quel lien ont-ils avec le corps médical de l'EHPAD,
- Parlez aussi de la perte d'autonomie et sujet important la sexualité en vieillissant...

Vous arriverez en hélicoptère sur le domaine et vous n'aurez qu'à vous intégrer dans l'équipe.

Ce message s'auto-détruit dans les 10 secondes.

Cette synthèse recoupe les travaux menés par les groupes « Citoyennage » dans 31 maisons de retraite d'Occitanie, et présentés lors du colloque du 12 et 13 septembre 2024 à Sète. De ce partage d'expériences et de ces espaces de débat ressortent des leviers d'action, très concrets, pour contribuer à faire évoluer les conditions de vie des personnes âgées.



I- Être acteur de sa vie

En entrant en maison de retraite, chacun doit adapter sa liberté à la vie en collectivité. Comment être libre lorsque, de toute évidence, la vieillesse nous contraint à être aidé au quotidien et nous rend dépendant ? Certains diront qu'ils ont, en établissement, perdu une part de liberté, mais qu'ils ont gagné une certaine sécurité.



➤ L'entrée en établissement :

Pour beaucoup d'entre nous, être en établissement n'est pas un choix. C'est une décision contrainte. Pourtant, nous pouvons rester acteur de nos vies.

- On peut visiter plusieurs établissements pour **choisir** celui qui nous convient le mieux. On peut commencer par prendre les repas à la maison de retraite avant de l'intégrer, pour prendre ses marques.
- Être accompagné permet de **reconquérir de l'autonomie**, et nous permet d'être davantage acteur de nos vies. Alors qu'en étant chez nous, on pourrait se laisser aller, être perdu.
- Être acteur, c'est **être encore le maître de sa vie**. Les décisions importantes qui nous concernent doivent être discutées ensemble, avec nous. Être acteur, c'est aussi tenir à se gérer seul, ne pas toujours demander aux professionnels (pour la douche, les protections, le linge...).
- Faire ce que l'on veut, c'est important même si l'on perd la tête. On ne veut pas être **les oubliés de la société**.

➤ Le lien avec le monde médical :

- « **Je ne suis pas qu'un corps qui demande à être soigné** »

- Nous voulons rencontrer le médecin traitant et le médecin coordonnateur, échanger avec eux et être accompagnés pour préparer leur visite.
- Nous voulons être informés de nos traitements : « **Expliquez-moi pourquoi** j'ai une analyse de sang aujourd'hui ou pourquoi je dois faire une radio, je sais que j'ai mal, accompagnez-moi dans ma douleur, elle sera plus douce à vivre. Et quand les résultats arrivent, expliquez-moi car je ne comprends pas les hiéroglyphes des médecins. »
- **Le personnel doit être formé à la communication**, afin de bien nous accompagner, de nous éviter des situations de stress et de nous considérer.



➤ Se sentir actif, utile et vivant :

- Nous souhaitons être occupés à **des activités qui ont du sens**, participer à la vie de l'établissement et retrouver des tâches quotidiennes qui nous rendent utiles (faire le ménage, aider à mettre la table, arroser les plantes...).
- **S'entraider**, se motiver, être pair aidant entre résidents : nous nous côtoyons quotidiennement, observons les changements et pouvons participer à l'aide apportée aux résidents.
- **Être force de proposition** pour améliorer le quotidien, organiser des animations et s'emparer de projets (exemple : quantifier les déchets et les consommations pour réfléchir à faire des économies d'énergie dans la maison de retraite).
- S'exprimer à travers les CVS : être entendu et s'écouter les uns les autres, créer des espaces de discussions. Cela permet de faire société, de participer à la vie collective et de ne pas s'isoler pour trouver sa place.
- Développer son projet d'accompagnement personnalisé : en formulant ses besoins, les rythmes de vie de chacun sont respectés.
- S'autoriser à **sortir de la maison de retraite**, et faire entrer la culture dans l'établissement.



Toutefois, il existe des limites qui nous empêchent d'être pleinement acteur de nos vies : par exemple, il est difficile de demander à son entourage de nous aider

financièrement quand on a travaillé toute notre vie mais que notre retraite ne nous permet pas de payer tous les frais de la maison de retraite.

« Le reste à charge en maison de retraite est trop élevé. Messieurs les élus, ne nous oubliez pas. »

II- Vivre ensemble



Entrer en établissement signifie qu'il faut apprendre à vivre ensemble. Il s'agit de quitter ses habitudes personnelles pour trouver de nouveaux repères en collectivité.

➤ Tisser des relations, entre résidents et avec les professionnels :

- Il faut créer de l'entraide, se créer **un nouveau « cocon »**, une nouvelle famille.
- Pour autant, il n'est pas facile **d'échanger** entre résidents, notamment lors des repas. Aussi, les résidents les plus autonomes peuvent rencontrer des difficultés de communication avec des résidents ayant des troubles cognitifs, par exemple.
- On peut développer la communication non-verbale, qui parle souvent davantage. On peut entrer en relation avec le langage du corps. Un simple regard, un petit bonjour permet de créer du lien et d'être considéré.
- Cependant, pour bien vivre ensemble, il y a nécessité d'avoir un espace à soi, un espace de solitude qui permet de **se ressourcer**.

« Aujourd'hui, grâce aux personnels, je me sens chez moi, j'ai une nouvelle famille au sein de l'établissement »



➤ Améliorer l'accueil des nouveaux résidents :

- Il serait bien d'organiser un comité d'accueil pour chaque nouvel arrivant : il pourrait être présenté lors de son premier repas.
- Nous pouvons organiser un goûter de bienvenue, préparer des petites attentions pour lui souhaiter une bonne installation.
- Nous pourrions recevoir un livret d'accueil du résident pour connaître les temps forts de la journée, les horaires, savoir le rôle de chaque personne pour connaître les personnes ressources...

➤ Le départ des résidents :

- Il est primordial d'être informé d'un départ, d'un décès, pour pouvoir dire au revoir et/ou faire le deuil.
- Cela nous permettrait de partager les moments douloureux avec la famille du défunt, lorsqu'on la connaît, de présenter nos condoléances.
- **« Le plus dur, en collectivité, c'est de voir des gens arriver puis partir quelque temps après »**



➤ Les animaux de compagnie :

- Un animal à soi ou partagé par tous les résidents ? Différentes formules existent dans les établissements mais elles demandent une certaine logistique.
- Certains ont des chiens, des chats, des poules : les animaux sont vecteurs de sorties, et donc de rencontres entre résidents.
- Aussi, la présence d'animaux peut permettre de créer des associations pour vendre les œufs, par exemple, pour générer des bénéfices offrant aux résidents quelques sorties.

« Cohabiter, vivre en communauté, ce n'est pas facile... mais au final c'est mieux. »



III-Être heureux :

Les préjugés sur les maisons de retraite peuvent nous dissuader et nous faire peur d'y entrer. Se sentir bien en établissement demande du temps et de grandes capacités d'adaptation : il faut d'abord s'accepter tel que nous sommes, et se montrer tolérant, envers les autres mais aussi envers soi-même.



➤ Accepter sa situation :

- **Passer d'une vie seul à une vie en collectivité est un passage compliqué** : il faut accepter la perte d'autonomie et dépasser la crainte de passer « de l'autre côté ».
- « **Vieillir c'est le seul moyen que l'on ait trouvé pour ne pas mourir** », d'après le psychiatre Christophe André. Il faut accepter de vivre malgré la perte de capacités. Accepter notre vieillissement, c'est adapter nos difficultés à la vie de tous les jours car le corps et le cerveau ne peuvent plus suivre.
- Les résidents se reposent aussi sur les professionnels, ils ont besoin d'eux pour accepter leur perte d'autonomie : il faut accepter d'être aidé. Il s'agit de faire le deuil de la vie d'avant pour mieux accepter le présent.
- Aider l'autre nous aide aussi à garder notre autonomie, à nous sentir utile.
- Rompre l'isolement psychique, se confier, faire la paix avec soi-même et avec les autres. Et pourquoi pas « **rire de sa propre finitude** » ?

➤ Conserver le goût de vivre :

- Il faut profiter de l'instant présent, conserver les petits plaisirs et les rituels qu'on avait à la maison (religieux, ou autres).

« Le temps qui nous reste à vivre est plus important que les années écoulées »



Quelle serait la recette du « bien vieillir en établissement » ?



D'abord, commençons par se sentir chez nous en maison de retraite. Il faut faire le deuil de notre ancienne maison pour sentir que nous appartenons à une nouvelle famille où nous pourrions trouver de l'entraide.

Tissons de nouvelles relations avec notre voisinage.

Ensuite, prenons soin de notre apparence, de nous et de nos corps pour les accepter. Même vieux, les autres nous trouvent beaux. Prenons-nous en photo et regardons-nous fièrement !

Faisons partie d'un collectif, jouons notre rôle citoyen et social : c'est fondamental dans toute vie humaine. Cela maintient notre désir, notre réflexion et notre mémoire, que nous transmettons par la même occasion. Sentons-nous vivant !

Enfin, gardons des plaisirs : baladons-nous si on le peut, lisons, prions, soyons fainéants, prenons de bons repas, rendons des petits services, créons-nous des rituels, jouons !

Cette synthèse a été réalisée le 13 septembre 2024 au Congrès régional de Citoyennage Occitanie, à Sète (Hérault), à partir du travail des groupes « Citoyennage » des Maisons de Retraite de :

Narbonne – les Mimosas (Aude)
Bozouls – les Caselles (Aveyron)
Clairvaux – Val Fleuri (Aveyron)
Marcillac-Vallon – Saint Joseph (Aveyron)
Rodez – Jean XXIII (Aveyron)
Bézès – Silhol (Gard)
Uzès – les Etablissements pour Personnes Agées du Centre Hospitalier (Gard)
Capestang – les Oliviers (Hérault)
Castelnau-Le-Lez – Via Domitia (Hérault)
Cessenon sur Orb – les Pins (Hérault)
Claret – l'Orthus (Hérault)
Clermont l'Hérault – Léon Ronzier Joly (Hérault)
Le Collectif COORD'AGE porté par l'URIOPSS comprenant les établissements de Béziers (Les Frères de Fonsérane), Cournonterral (Les Garrigues), Fontès (Jeanne Delanoue), Ganges (l'Accueil et les Dominicaines).
Gignac – les Jardins du Rival (Hérault)
Le Pouget – Raoul Boubal (Hérault)
Lodève – l'Ecureuil (Hérault)
Montagnac – l'Oustalet (Hérault)
Paulhan - Vincent Badie (Hérault)
Saint-Bauzille de la Sylve – Notre Dame du Dimanche (Hérault)
Saint-Chinian – Les Oliviers (Hérault)
Saint-Pargoire – Montplaisir (Hérault)
Soubès – La Rouvière (Hérault)