



27^{ème} Colloque Citoyennage Ile-de-France
Du 30 juin au 3 juillet 2024 à la Ferme de Courcimont

« Bien vieillir » : Notre avis !

La loi Bien Vieillir a été adoptée récemment. Nous aurions aimé être davantage consultés et participer à l'élaboration du texte. Nous saluons les avancées sur le droit d'entrée en établissement avec son animal de compagnie et le droit de visite. Cela doit être garanti, sans conditions, comme à domicile. **Au droit de « visite », nous préférons le droit de recevoir qui on veut, quand on veut.** En établissement, nous ne sommes pas dans des chambres d'hôpital mais dans des **logements**. Nous ne sommes pas des patients mais des **résidents locataires**. Nous devons avoir les **mêmes droits et devoirs** qu'à domicile.

Nous ne voulons pas être réduits à notre vieillissement, et encore moins à l'image de la vieillesse dans les médias, qui nous effraie et dans laquelle nous ne nous reconnaissons pas. Bien sûr, nous sommes vulnérables, nous avons parfois des handicaps mais **nous sommes avant tout des hommes et des femmes, des parents, des grands-parents**. Nous voulons être respectés et considérés. La société tend à nous exclure. Il faut aller au-delà des préjugés, faire preuve de bienveillance.

Bien vieillir n'est pas toujours facile. Nous ne voulons pas être un fardeau **pour** les autres mais vieillir **avec** les autres. **Pour bien vieillir, il faut pouvoir garder son pouvoir d'agir et décider pour soi.**

L'entrée en maison de retraite peut être un moment douloureux, parfois inattendu. Cela peut nous faire peur car c'est inconnu pour nous. Il s'agirait d'**anticiper**, tester avant d'adopter, procéder par étapes. Il faudrait inventer des formules intermédiaires entre l'accueil de jour et le séjour permanent en établissement. Il faut porter plus d'attention et proposer plus de soutien lors de l'entrée en établissement. Les résidences doivent nous **donner envie**, offrir des occasions de s'y épanouir. Y entrer doit être un **choix personnel**.

L'infantilisation attaque le pouvoir d'agir. Il faut rester responsable. Nous ne voulons pas laisser les autres parler en notre nom ! La liberté de choix est essentielle pour être quelqu'un. Avoir le choix n'a pas de prix. Il faut rester maître de sa vie autant que possible.

La **liberté** est une condition indispensable pour bien vieillir, en établissement comme à domicile : liberté de s'exprimer, de penser, de refuser, de sortir, y compris pour les personnes qui perdent la mémoire. **Arrêter d'enfermer.**

Le grand âge et les accidents de santé nous tombent souvent dessus. Pour bien vieillir, il est bon d'**anticiper**, de préparer son vieillissement. **Vieillir n'est pas qu'une perte, mais peut être une simplification, un allègement, une renaissance, une quatrième vie.** Se reconstruire est alors un long cheminement. Il s'agit de s'accepter, de s'aimer comme on est, de rester soi-même, accepter de demander de l'aide. Les compensations matérielles et humaines doivent être à la hauteur. **Il faut continuer à prendre soin de soi**, de sa présentation, de son image quelles que soient les vulnérabilités. Il est important de cultiver l'**aptitude à la joie** et de se réinventer, tout en restant authentique et respectueux des autres. Nous devons rester **actifs**, se donner un but et garder de l'intérêt pour la société et l'état du monde en général.

Bien vieillir, c'est aussi vivre avec **plaisir**, prendre la vie comme elle vient : échanger, se faire mutuellement du bien, rire, s'amuser de la vie, jouer, garder un grain de folie, s'évader, rêver...

Bien vieillir, c'est également vieillir avec les autres. **Le principal ennemi de la vieillesse, c'est l'isolement.** L'être humain a besoin de compagnie. Où que l'on vive, il faut pouvoir rester en lien avec sa famille, ses voisins, ses amis et pouvoir faire de nouvelles rencontres amicales et amoureuses, même à 102 ans...

Il faut aussi éviter l'individualisme. On vieillit mieux si on est heureux d'être ensemble, dans une ambiance conviviale, familière, chaleureuse, si on peut se confier les uns aux autres. **Les rapports entre êtres humains sont essentiels.** Ils nous donnent un sentiment de sécurité. Faire preuve de solidarité, d'entraide nous permet de nous sentir utiles. En établissement, on vit en société. On cohabite aussi avec les professionnels d'une certaine façon, en allant **au-delà d'une relation soignant-soigné.** Il faut laisser s'installer de la

connivence, une réciprocité, de l'attention, de l'amitié, de la spontanéité, de la sympathie. De véritables liens peuvent alors se créer.

Bien vieillir, c'est bien vivre jusqu'au bout et mourir en paix. La fin de vie, qui fait l'objet de débats actuellement, est une question qui nous concerne. Il faut pouvoir en parler, même si les positions sont diverses, personnelles et intimes. De manière générale, la priorité est pour nous d'éviter l'acharnement thérapeutique et de soulager la douleur. Il faut absolument **développer l'accès aux soins palliatifs**, insuffisant actuellement dans notre pays.

En conclusion, nous voulons vieillir dans une société solidaire au contact de toutes les générations. Il faut pouvoir être bien soignés et bien accompagnés, par des professionnels plus nombreux et bien formés, mieux reconnus et plus valorisés. **Actuellement, le manque de personnel est une source de souffrance tant pour nous que pour les professionnels qui nous accompagnent.** Nous espérons que l'élaboration de la loi sur le bien vieillir aura permis à nos élus de réaliser qu'**il faut avant tout donner aux établissements et aux services d'aide à domicile les moyens financiers et humains nécessaires.**

Ont participé à rédaction de la synthèse :

Gaétane Chauvet (La Cristolienne, Créteil), Marie-Josèphe Garrec (La Cristolienne, Créteil), Isabelle Hartvig (Résidence services Le domaine de l'Abbaye, Saint-Maur), Huguette Michel (Les Rousselières, Pleumartin), Jean-Pierre Nsunga (Pierre Tabanou, L'Haÿ-les-Roses), Jacqueline Steelandt (Service à domicile AJAD, Joinville-le-Pont), M. Jean-Luc Sénéchal (La Seigneurie, Pantin).

Texte élaboré à partir des travaux des établissements : L'Abbaye à Saint-Maur, Les Bords de Marne à Bonneuil, La Cité Verte à Sucy-en-Brie, La Cristolienne à Créteil, Geneviève Laroque à Morangis, Jean Sarran à Dourdan, Louise de Vilmorin à Draveil, Louise Michèle à Evry Courcouronnes, Pierre Tabanou à L'Haÿ-les-Roses, Les Rousselières à Pleumartin, La Seigneurie à Pantin.

Avec le soutien de



et



ANNEXE

La synthèse Citoyennage permet de rendre compte de nos échanges et idées au sein du colloque régional Ile de France. Pour aller plus loin, nous avons rassemblé les différentes propositions concrètes. Cette liste n'est pas exhaustive : n'hésitez pas à travailler au sein des comités de vos établissements et services au retour du colloque, d'autres propositions « in situ » pourraient émerger !

Nous sommes preneurs de tous les retours d'expérience sur ce qui pourrait avoir été mis en place suite au colloque : parlez-en lors de la prochaine rencontre ou par mail à contact@citoyennage.fr

PROPOSITIONS CONCRETES ISSUES DE LA SYNTHÈSE :

Au niveau local, départemental, régional ou national :

- Être davantage consultés par les Pouvoirs Publics
- Obtenir en établissement les mêmes droits (recevoir qui on veut, quand on veut ; avoir un animal de compagnie) qu'à domicile, dans les mêmes conditions
- Disposer de formules intermédiaires entre l'accueil de jour et le séjour résidentiel en établissement
- Développer l'information sur ces formules intermédiaires (séjours temporaires, accueil de jour...)
- Développer l'accès aux soins palliatifs

Au niveau des établissements et services qui nous accompagnent :

- S'assurer systématiquement de la volonté personnelle d'entrer en établissement
- Porter une attention particulière à l'accueil et à l'accompagnement suite à l'entrée en établissement (comité d'accueil, groupe de parole...)
- Garantir l'exercice des libertés et notamment celle d'aller et venir à domicile comme en établissement
- Placer la vie sociale au centre de l'accompagnement
- Augmenter le nombre de professionnels afin de favoriser des relations humaines de qualité entre les professionnels et les personnes accompagnées