

Chronique « Les petits trucs de l'Association VIVA »  
parue dans « Le Lancéen » d'octobre 2010

*« On peut quelque chose à sa vieillesse de  
la même manière tout simplement qu'on  
peut quelque chose à sa vie » V. Caradec*

Parmi les objectifs de l'Association VIVA, la réflexion sur l'aide à apporter aux personnes âgées vulnérables et en difficulté, ainsi que la communication au public sur cette question, figurent en bonne place. C'est ainsi que, durant le mois de septembre, notre association a co-organisé, avec l'Association des EMS de Lancy et le Service des Affaires sociales de la Ville de Lancy, un cycle de trois conférences sur le thème général : « **Un autre regard sur le vieillissement et ses défis** ». Ces conférences ont eu lieu dans le cadre de l'EMS des Mouilles, dans le quartier du même nom, à Petit-Lancy, et ce afin d'ouvrir encore un peu plus cet établissement vers la vie de la cité. Mission réussie, puisque les exposés ont réuni un public nombreux, composé des résidents de l'EMS, de leurs proches, de professionnels de santé, d'habitants de la commune, de représentants d'associations et des autorités cantonales de la Santé. Les orateurs ont tous trois montré comment un changement de regard, de conception et d'attitude peut considérablement améliorer la qualité de vie des personnes « aidées » comme celle des personnes « aidantes ».

La première conférence, donnée par la sociologue et photographe états-unienne Cathy Greenblat, a permis, via la projection de photographies réalisées dans le monde entier, de *présenter la vieillesse sous les traits de la profonde et lumineuse humanité des personnes*, aux antipodes des images misérabilistes trop souvent relayées par les médias et qui renforcent insidieusement les stéréotypes négatifs sur les personnes âgées.

Ensuite, Natalie Rigaux, également professeure de sociologie, s'est interrogée sur le sens de la relation d'aide avec une personne âgée. Elle a souligné que cette relation n'impliquait pas une personne qui donne tout et une personne qui reçoit tout. En fait, *la relation d'aide, qu'elle implique les proches aidants ou les soignants professionnels, apporte également des choses essentielles à la personne qui donne son soutien*, et notamment des émotions riches, la possibilité de rendre ce qu'elle a reçu, une occasion de se sentir utile et aussi la prise de conscience de sa condition d'être humain et de la finitude qui y est associée (ceci rendant les échanges encore plus précieux).

Enfin, Martial Van der Linden, professeur de psychologie, a plaidé pour un changement d'approche dans les structures d'hébergement à long terme (telles que les EMS). En particulier, il a souligné à quel point *il est indispensable de développer une approche dirigée vers le résident en tant que personne, vers la promotion de son autonomie, de son bien-être, de sa qualité de vie* plutôt que de privilégier la sécurité, l'uniformité et les questions médicales. La qualité de vie et la santé (psychologique et physique) des résidents d'EMS sont étroitement liées à la possibilité pour eux d'y trouver un réseau social (à l'intérieur et à l'extérieur de l'établissement), de pouvoir installer des relations d'attachement avec des personnes privilégiées, d'y être reconnus en tant que personnes ayant des compétences et, enfin, de pouvoir s'y sentir utiles, notamment en apportant de l'aide à autrui.

Il s'agit également de faire en sorte que les personnes âgées en EMS gardent un sentiment de contrôle et de responsabilité sur les événements de leur vie quotidienne, mais aussi qu'elles puissent réaliser des activités qui ont un sens. Ceci implique de placer le maximum de décisions aux mains des résidents, d'établir des connexions directes entre l'EMS et la société et d'intégrer de façon plus importante les personnes âgées dans le fonctionnement quotidien de l'établissement. Le conférencier a aussi insisté sur l'importance de l'activité physique, d'un bon sommeil (en évitant au maximum le recours aux médicaments en cas de problèmes) et d'interventions de soins taillées sur mesure en fonction des souhaits, des besoins et des habitudes de la personne. Pour en savoir plus :

L'Association VIVA, dans la ligne de ce qui a été défendu dans les conférences, collabore directement avec les EMS de Lancy afin d'organiser des activités qui visent à connecter davantage les personnes âgées avec la société (par exemple via des activités associant personnes âgées et enfants) et à apporter de la variété et de l'inattendu dans la vie quotidienne. Elle a également mis en place, dans notre commune, diverses activités et des groupes ayant pour but de promouvoir une meilleure qualité de vie des personnes âgées et d'apporter un soutien à celles qui en ont besoin. Ces groupes vous sont largement ouverts, n'hésitez pas à nous contacter :

*Groupe des aidants (un espace de partage, de réflexion et d'entraide pour les personnes qui soutiennent un proche en raison de problèmes de santé, de mémoire ou de comportement ; renseignements au 076 560'41'45): tous les 2<sup>es</sup> jeudis du mois à 9h30 à l'EMS des Mouilles*  
*Groupe de marche (les bienfaits de la marche en groupe et ses effets positifs sur le vieillissement, renseignements au 022 794'23'28)*

Pour en savoir plus sur les conférences de N. Rigaux et M. Van der Linden :

<http://mythe-alzheimer.over-blog.com/article-accompagner-une-personne-dependante-quel-sens-pour-les-proches-56954145.html>

<http://mythe-alzheimer.over-blog.com/article-vivre-en-ems-une-approche-centree-sur-la-personne-et-la-communaute-57710891.html>