

Figeac

Visiteurs d'espoir

Du lien social en maisons de retraite

Textes et photos Christophe Pélaprat

Les maisons de retraite, qui accueillent les derniers jours de bon nombre de nos aînés, apparaissent souvent comme déshumanisées. Ce sont pourtant des lieux de vie, ainsi que le prouvent plusieurs associations en apportant leur présence et leur écoute, comme ici dans les EHPAD de Figeac.

Tous les mardis, Simone, Annie et Gladys, les bras chargés de magazines et de revues, sillonnent les couloirs de la nouvelle maison de retraite (EHPAD) de Montviguier, à Figeac. Elles frappent aux portes, proposent de la presse mais aussi des livres, dont des ouvrages à gros caractères, particulièrement adaptés aux difficultés oculaires des personnes âgées. Telle une petite bibliothèque itinérante, elles laissent un roman là, récupèrent un magazine ici... « *On a Dire Lot dans nos réserves, précisent-elles, ça parle beaucoup aux résidents.* » Pour elles, le livre est un peu un prétexte. Elles rendent d'ailleurs aussi visite à ceux qui ne lisent pas. « *C'est l'occasion de parler, un moyen d'entrer en contact. Ça permet aussi de rompre la solitude, de combler un vide. On parle de tout...* » Laisser un livre, venir le reprendre la semaine suivante, est une façon de garder le lien et d'entretenir une relation à long terme. « *Ce ne sont plus des résidents, ce sont devenus des amis, ils nous attendent chaque semaine. C'est comme un rituel, raconte Gladys. Mais certains ne veulent pas, il faut aussi les solliciter.* »

Autrefois, l'AVMH (Association des visiteuses en milieu hospitalier), créée en 1953, au titre de laquelle toutes trois interviennent, était une véritable bibliothèque organisée, présente dans tous les services de l'hôpital. Elle se concentre aujourd'hui sur les visites, dans les EHPAD et en milieu hospitalier, dans la limite de son trio de bénévoles : « *Nous essayons de voir le maximum de personnes mais nous ne pouvons pas voir tout le monde.* »

À Montviguier, Simone, Annie et Gladys croisent souvent les visiteuses de l'association VMEH (Visite des malades dans les établissements hospitaliers), elles aussi en prise avec le quotidien de l'établissement. Leur rôle est simple : rendre visite aux résidents, leur apporter une présence régulière. Dans la salle commune ou au pied du lit, par petits groupes ou individuellement, elles rencontrent chaque semaine plusieurs pensionnaires de l'EHPAD.



Les trois bénévoles de l'association VMEH dans la nouvelle EHPAD de Montviguier

« *Présence et écoute sont les mots-clés, expliquent Josette et Jeanine, deux des six bénévoles de la VMEH de Figeac. Nous sommes comme des confidentes, nous sommes là pour les entendre, leur remonter le moral, les rassurer et les comprendre, sans parti pris ni jugement, sans leur mentir.* »

« PRÉSENCE ET ÉCOUTE SONT LES MOTS-CLÉS »

Pour les nombreuses personnes qui sont très seules, ou n'ont pas de famille, les visiteurs associatifs apportent un peu de chaleur et d'amitié, parfois par le simple contact des mains. Les résidents s'expriment librement et racontent beaucoup sur leur passé, leurs problèmes, beaucoup de secrets sont donnés. Ces moments sont particulièrement utiles lors de l'arrivée dans l'EHPAD, instant de toutes les pertes et d'un sentiment d'abandon. « *Nous essayons de montrer à ces personnes qu'elles existent encore, qu'elles ont encore de la valeur. Elles nous remercient souvent pour la visite, pour avoir passé du temps avec elles* », relatent les visiteuses.

Rencontrer régulièrement les mêmes personnes permet d'instaurer cette relation confidentielle et cette confiance.

Les visites servent ainsi de repères, les résidents les attendent : « *Ils ne savent pas toujours quel jour on est, mais quand ils nous voient arriver, ils nous disent : Ah, c'est mardi aujourd'hui, sourit Josette. On les prévient si on s'absente, on leur envoie une carte postale quand on part en vacances.* »

VMEH n'en est pas non plus à ses débuts. Si une section lotoise existe depuis 2010, elle se rattache à une fédération nationale qui regroupe 84 associations en France et tire ses origines d'une œuvre de visite des malades datant de plus de 200 ans. Dans le Lot, une trentaine de visiteurs interviennent à Figeac, Cahors, et Prayssac, auprès des EHPAD et des établissements hospitaliers. Ils bénéficient d'un réseau structuré, garant de l'éthique du mouvement et reconnu d'utilité publique, et sont tous formés à leur rôle. Régulièrement, ils participent à des échanges nationaux ou des journées interdépartementales pour partager leurs expériences et améliorer leurs pratiques.



L'association AVMH propose des livres et des revues



Les ateliers pâtisseries à Orta-
badial, co-animés par l'animat-
rice et Soleil d'automne

« FAVORISER L'OUVERTURE DES EHPAD, ÇA AMÈNE DE LA VIE »

Une troisième association, Soleil d'automne, intervient depuis 1996 pour développer l'animation et la qualité de vie des personnes hébergées dans les EHPAD figeacoises, en maintenant leurs rôles sociaux. La vingtaine de bénévoles de l'association accompagne le travail des deux animatrices sociales, plusieurs jours par semaine : aide à différentes activités (lectures, festivités, pâtisserie...), encadrement de sorties, création d'animations... En convention avec le centre hospitalier, dont dépendent les deux EHPAD de Figeac, ils disposent d'un budget annuel leur permettant de financer différents projets, souvent en collaboration avec des partenaires, tels que l'IUT, le Rotary Club... « *Le but est de favoriser l'ouverture des EHPAD « à » et « sur » l'extérieur, d'y amener de la vie, d'y mélanger des populations différentes, insiste Serge, président de Soleil d'automne. On essaie d'être éclectiques, d'amener les résidents au restaurant, au cinéma, d'aller à la rencontre de collégiens, d'écoliers, d'ouvrir l'EHPAD aux festivals de la ville.* »

« *Les bénévoles sont un lien avec le monde extérieur, ils apportent aussi une touche d'intergénérationnel, et ils peuvent intervenir à notre demande selon leurs compétences et leurs disponibilités* » précise Patricia Varnat, l'une des deux animatrices sociales, avec Nicole Lacombe, des EHPAD de Figeac. À Ortabadial, celle du centre-ville, elle s'efforce elle aussi de maintenir le rôle social de chaque résident, d'assurer la continuité de leur vie en société, comme par exemple en leur permettant de continuer à gérer leur argent pour participer à des activités ou des sorties. « *L'ambiguïté, pour une EHPAD, est de vouloir donner le plus d'autonomie morale possible tout en encadrant le quotidien et en protégeant au mieux,* explique l'animatrice. *L'institution prend le pas sur beaucoup de choses et tend à gommer l'indépendance et les rôles sociaux de ses résidents. On a tendance à croire que toutes les activités devraient être thérapeutiques ; mais le plus important n'est pas l'activité en soi, c'est le relationnel, les interactions qui s'y passent.* » Ce relationnel, impulsé par les animatrices et relayé par l'écoute et la présence des associations, se résume souvent à des choses simples : saluer les résidents, les faire sortir de leur chambre, favoriser les liens avec les autres, faire en sorte qu'ils se retrouvent ensuite par eux-mêmes. Si tous ne participent pas aux activités proposées, le but est de les connaître et de faire valoir leurs attentes, en les aidant à être dans une situation de normalité. « *Animer, c'est aussi permettre de ne rien faire,* affirme Patricia Varnat. *Comme si les personnes âgées n'avaient pas le droit de s'ennuyer !* »

Tout à fait conscients du travail d'animation fait pour eux, les résidents peinent cependant souvent à exprimer leurs besoins. Ils craignent parfois de faire perdre du temps à ceux qui les entourent ou de donner trop de travail à l'animatrice.

Obligatoire, le conseil de la vie sociale de chaque EHPAD permet de leur donner la parole sur la vie de la maison. Là encore, peu participent mais c'est un moment d'échange supplémentaire, et une occasion de faire valoir leurs initiatives. L'animatrice est là pour être la locomotive de leurs envies. À Ortabadial, la volonté d'embellir la cour intérieure de l'établissement, ouverte sur la rue, a donné lieu à un projet d'aménagement. C'est aujourd'hui une terrasse conviviale, décorée par une artiste, qui a accueilli du public pendant le festival de théâtre de Figeac.

« C'EST UN LIEU OÙ ON VIT AVANT D'ÊTRE UN ENDROIT OÙ ON MEURT »

« *Il faut changer le regard sur les maisons de retraite, assure Serge. Ce sont avant tout des lieux de vie, il s'y passe plein de choses. Et ce ne sont pas des prisons, les résidents sont chez eux ici, ils ont le droit de sortir s'ils le veulent. Pour nous, il n'y a pas de barrières quand on connaît les gens.* »

Bien sûr, la fin de vie fait peur, et personne ne regarde avec envie une maison de retraite. « *Mais c'est un lieu où on vit avant d'être un endroit où on meurt, estime l'animatrice d'Ortabadial. L'entrée en EHPAD peut être autant une succession de deuils – une perte de repères, de relations, de lieux, que de gains : de nouvelles relations, un confort de vie, moins de solitude...* »

Si le bénévolat dans les trois associations peut rebuter bon nombre de personnes, le témoignage de leurs membres les surprendrait sûrement. Tous évoquent des rapports très beaux, très vrais, voire un esprit de famille lors des festivités. « *Au début, il arrive qu'on culpabilise, qu'on se sente impuissant, notre engagement n'est pas anodin. Mais le public âgé renvoie beaucoup de belles choses, il y a une reconnaissance mutuelle, elles nous apportent autant qu'on leur donne* », confie Josette. « *Beaucoup de bénévoles en reviennent transformés, complète Serge, ils en ont de supers souvenirs !* » Et lorsqu'on demande à Jeanine si son rôle de visiteuse n'est pas trop triste, elle répond : « *oh non, on rie beaucoup au contraire !* »

Pour autant, le bénévolat peine à se renouveler. L'AVMH ne compte plus aujourd'hui que trois volontaires, et la VMEH de Figeac a vu ses effectifs se réduire de neuf à six personnes.

Les contraintes sont pourtant faibles, elles peuvent se limiter à une après-midi par semaine, n'empêchent pas de partir en vacances... Tout en apportant la conviction de faire beaucoup et de vivre une expérience enrichissante. « *L'animation sociale est souvent le parent pauvre des institutions, alors que c'est ce qu'on met en avant pour valoriser les EHPAD* », rappelle justement Patricia Varnat.

EHPAD = Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes.



L'association VMEH visite régulièrement les résidents



La cour de l'EHPAD Ortabadiol, un espace embelli et partagé au coeur de Figeac

CONTACTS

AVMH : 05 65 34 75 50 / VMEH : 05 65 40 52 82
Soleil d'automne : 05 65 50 03 13 - 06 30 06 74 61

ADMR DU LOT

« LES PERSONNES ÂGÉES SONT NOTRE PUBLIC LE PLUS IMPORTANT »

Large réseau d'aide à la personne et de service à domicile, l'ADMR concerne tous les âges, sur tout le territoire français. « Mais ici, les personnes âgées sont notre public le plus important, précise Alexandre Parris, directeur de l'ADMR du Lot, et la vie sociale fait partie des buts premiers de notre association, pour qui l'objectif est de mieux vivre chez soi. Les nombreuses aides ménagères qui interviennent à domicile, auprès de personnes âgées, jouent ce rôle de lien social, en apportant leur présence régulière. Et les bénévoles de l'association y contribuent également, par l'organisation de rencontres, de repas. L'ADMR est par exemple l'un des organismes qui participent à « Seniors en vacances », une opération menée avec Chèques Vacances, destinée à proposer des voyages à prix avantageux. »

L'ADMR du Lot gère aussi depuis 1983 la maison d'accueil de Glanes, un foyer de logements pour personnes âgées non médicalisée, d'une capacité de vingt-sept places. Des-

tiné à des personnes autonomes, cet établissement se partage entre des logements permanents et une douzaine de places temporaires, dédiées notamment à l'accueil de convalescents.

La maison d'accueil de Glanes est au cœur du village et s'intègre de ce fait pleinement à la vie de la commune : les résidents peuvent facilement participer aux festivités qu'organise le comité des fêtes, et les villageois sont invités à partager les événements du foyer.

« La vie collective s'organise autour d'une salle d'animation, explique Alexandre Parris, il y a une chorale, de la gymnastique volontaire... Nous sommes attentifs aux activités intergénérationnelles, à travers une convention avec le centre social Cère-Dordogne, qui intervient auprès des jeunes. » Les circuits courts ne sont pas oubliés : la cuisine collective valorise les produits locaux, tandis que les résidents sont amenés sur le marché de Bretenoux.

L'ADMR, à tout âge
la référence du service à la personne



Garde d'enfants



Ménage repassage



Portage de repas



Téléassistance Filien



Aide à la personne

CONTACTEZ-NOUS !

05 65 35 02 95

info46@fede46.admr.org