

Marianna Gawrysiak

Gérontopsychologue

Et si l'accompagnement était avant tout une posture !

Chers participants, vous comme moi, nous travaillons auprès des personnes âgées. Pour pouvoir effectuer notre travail d'accompagnement d'une manière irréprochable, professionnelle et digne, c'est-à-dire avec une attitude adaptée à notre tâche, nous devons comprendre tout d'abord qui sont nos bénéficiaires et quels sont leurs besoins.

Nos bénéficiaires : principalement des personnes âgées, soit en EMS, soit dans le cadre des Soins à domicile.

- Elles avancent en âge, vieillissent, se fragilisent, deviennent dépendantes.
- Les maladies chroniques, la douleur, la souffrance physique et psychique.
- Le veuvage, la solitude, l'isolement.
- Des proches aidants âgés, éloignés, épuisés, absents.
- Un grand besoin de présence, de soins, d'accompagnement, d'attention, d'affection, de liens privilégiés.

Avec le vieillissement démographique : 20,30,40 ans sur le chemin de l'âge : un processus singulier, différent pour chacun : nous ne pouvons pas mettre tous les petits vieux dans le même paquet !

Trois citations en lien avec l'avancée en âge.

Sénèque (philosophe romain, 1^{er} siècle) : « *Ce qui compte, c'est de vivre bien, pas de vivre longtemps. Si la vie la plus longue n'est pas toujours la meilleure, la mort qui se prolonge est toujours la pire.* »

C'est ce qu'on dit avec nos mots d'aujourd'hui, quand on dit : « *Il ne faut pas rajouter des années à la vie, mais de la vie aux années !* »

- Et ça, c'est notre travail !

Chateaubriand (écrivain français, 19^e s.) : « *En ce temps-là, la vieillesse était une dignité ; aujourd'hui, elle est une charge.* »

- On parle de prise en **charge**, de fardeau : dans notre société âgiste, une mise à l'écart des vieux, peu de considération pour les personnes âgées, comme aussi pour les métiers qui l'entourent.

- Les répercussions de cette attitude âgiste : cette discrimination sociale des personnes âgées, nous la partageons avec nos bénéficiaires.

Paul Léautaud (écrivain français, 20^{ème} s.) : on a demandé à Paul Léautaud : « Qu'est-ce que vous faites ? »

« *Je m'amuse à vieillir. C'est une occupation de tous les instants.* »

- Est-ce que tous les seniors vivent leur vieillissement de cette manière ?

- Par notre métier et notre attitude, favorisons cette manière de vieillir, en apportant de la joie, du plaisir de vivre aux personnes âgées que nous entourons.

Notre travail est un travail relationnel complexe, passionnant.

- La confrontation avec les maladies graves, le grand âge, la mort ! Tout un apprentissage de la vie, des découvertes, un enrichissement.

- Nous assistons à la dégradation du corps et du psychisme de la personne.

- Nous sommes témoins de sa souffrance physique et/ou psychique. Il est nécessaire de dépasser le côté anxiogène de cette confrontation à la vieillesse.

- D'où la nécessité d'une bonne solidité psychique de l'intervenant.

Attachement affectif entre les personnes âgées et nous.

- Sans ce lien affectif fort, l'accompagnement ne se fait pas comme il faut, dans la dignité.
- Cet attachement est normal et indispensable dans le métier d'accompagnement.
- La personne âgée ressent aussi un besoin fort de tisser un lien avec son intervenant, c'est réciproque.
- Les bénéficiaires ne sont pas des numéros et les accompagnants (Betreuer) ne sont pas des robots !
- La dépendance du résident à l'égard des accompagnants (Betreuer).
- Des moments de tête-à-tête, des échanges libres et spontanés, des confidences. **Des liens privilégiés !**
- Cette complexité de la relation – à la fois de dépendance et d'attachement – demande à être maîtrisée de manière professionnelle.

Le savoir-être et ses ingrédients – une posture.

- Être **à l'écoute** du résident, de ses émotions, de ses besoins, comme être à l'écoute de nos propres émotions, afin de personnaliser l'accompagnement en fonction du contexte.
- Faire preuve d'empathie.
- Faire preuve de bienveillance.
- Aimer les personnes âgées.
- Mettre en valeur le résident, lui apporter de la joie.
- Valoriser les compétences restantes.
- Soigner, accompagner, palier à toute sorte de souffrances.
- Un partenariat entre la personne âgée et l'accompagnateur.
- Un partenariat basé sur la confiance, le respect : devenir un vrai binôme.
- Être disponible, à l'écoute, mais savoir poser les limites.

- Être créatif, inventif, prendre des initiatives, savoir s'adapter à l'environnement de la personne âgée. Éviter les routines.
- À l'écoute de la subjectivité, pas d'attitude-type applicable à tout le monde.
- Il est nécessaire de reconnaître que l'autre, cette personne âgée, est notre semblable, et qu'un jour nous allons lui ressembler nous aussi !

**Les personnes âgées représentent
une image parentale ou grand-parentale.**

- Un grand écart d'âge et de génération (jusqu'à 60-70 ans d'écart).
- Le petit vieux a l'âge de nos parents, de nos grands-parents.
- Un attachement réciproque : pour la personne âgée, l'intervenant a l'âge de ses petits-enfants.
- Nous intervenons dans l'espace privé et domestique : nous sommes des substituts familiaux.
- Les proches peuvent être : décédés, inexistant, éloignés géographiquement, malades/âgés...
- La dépendance et la régression de la personne âgée créent un attachement maternel, malgré le jeune âge de l'intervenant.
- À éviter : la rivalité avec les proches.

**Une succession d'investissement et de désinvestissements :
les décès.**

- La durée de notre mission / de notre accompagnement est variable : de très courte à très longue durée.
- Vivre des deuils, des pertes à répétition.
- Nécessité d'avoir un temps de partage au sein de l'équipe, et aussi avec les proches.

Conclusion

Notre idéal professionnel : c'est l'humain avant tout !
Notre meilleur outil et le plus important : c'est nous-même.
Comme dit l'adage : « *Le meilleur médicament, c'est l'homme !* »

*

Concluons avec le message de Stéphane Hessel,
âgé de 95 ans en 2012,
diplomate auprès de l'ONU, résistant et écrivain.

*« Oui, je suis conscient d'être vieux et j'en suis très heureux, car je considère que la
vieillesse est un élément positif en tant qu'expérience. Quand on est vieux, ce qui
compte, c'est l'expérience qu'on a accumulée. Et maintenant, à 95 ans, j'ai l'impres-
sion d'en avoir accumulé beaucoup et lorsque je m'adresse précisément à des jeunes, je
leur dis : N'ayez surtout pas peur de la vie, surtout ne soyez pas indifférent, penchez-
vous sur ce qui vous entoure ! »*

*

Et gardons en tête la phrase de Stéphane Hessel :
« *La vieillesse est un élément positif car nous aussi, un jour, nous serons vieux.* »