

# Les échos de CITOYENNAGE

Le journal de la citoyenneté des personnes âgées



Citoyennage Ile-de-France 2017

## Édito

Aujourd'hui, il arrive encore trop souvent que l'on décide « pour » les personnes âgées, et pas « avec » elles, sur des questions qui les concernent au quotidien, c'est pourquoi la démarche Citoyennage s'est donnée pour objectif de garantir une tribune d'expression libre pour les personnes que nous accompagnons, que ce soit en résidence comme à domicile. Ce numéro de début d'année est particulièrement riche car il regroupe l'ensemble des synthèses proposées par les citoyens en 2017 qui ont été aussi nombreux qu'impliqués. En effet ce sont 7 colloques régionaux qui ont eu lieu au cours de l'année 2017 et 8 sont prévus pour 2018.



Citoyennage Savoie 2017

Cette année les sujets des liens et la vie affective ont été prédominants dans les échanges, il s'agit en effet de thématiques essentielles à tout âge de la vie.

Romain GIZOLME

*Directeur AD-PA*

*Chef de projet Citoyennage*

Juliette SANSON

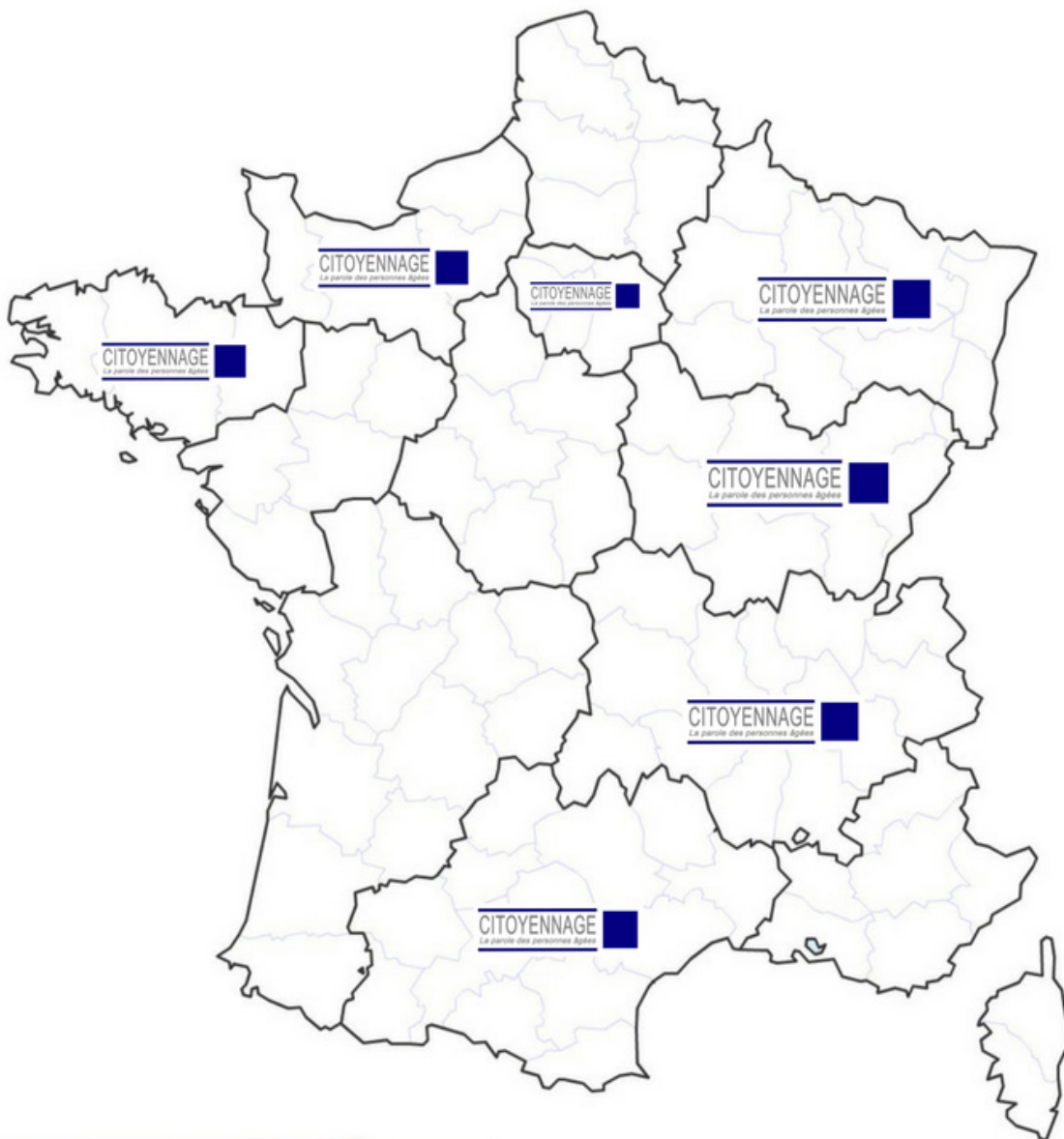
*Coordinatrice Citoyennage*

## Sommaire

Les nouvelles régions en 2018	3
Les thèmes 2017	4
Synthèse du colloque Auvergne Rhône-Alpes	5
Synthèse du colloque Bretagne	8
Synthèse du colloque Grand Est	9
Synthèse du colloque Ile-de-France	11
Synthèse du colloque Normandie	14
Synthèse du colloque Occitanie	17
Synthèse du colloque Savoie	20

# Les nouvelles régions en 2018

En 2017, 3 nouvelles régions se sont engagées dans la démarche Citoyennage : Grand Est, Normandie et Occitanie. En 2018, c'est la Bourgogne Franche Comté qui rejoindra le mouvement. Nous comptons donc 7 régions au total en 2018.



# Les thèmes 2017

## AUVERGNE - RHONE-ALPES

Les 19, 20 et 21 septembre 2017 a eu lieu le colloque Auvergne Rhône Alpes, sur le thème : «Comment tisser les liens et les faire vivre ?»

## BRETAGNE

Les 5 et 6 octobre s'est déroulé le colloque Bretagne durant lequel les participants ont échangé autour du thème : «Comment être heureux là où je vis ?».

## GRAND EST

Les 4 et 5 octobre a eu lieu le colloque Grand Est sur le thème de l'intégration en résidence : «cohabiter, créer et maintenir les liens»

## ILE DE FRANCE

Du 27 au 29 juin 2017, les résidents d'Île de France se sont retrouvés à Nouan le Fuzelier. Le thème choisi était: « S'ouvrir aux autres et s'ouvrir au monde, pour éviter l'isolement ».

## NORMANDIE

Le colloque Citoyennage Normandie s'est déroulé les 26 et 27 septembre à la ferme du Lieu d'Hommeville à Livry. Les participants ont échangé sur le thème : «vivre ensemble».

## OCCITANIE

Le colloque Citoyennage Occitanie a eu lieu le 30 novembre à Soubès sur le thème de l'autonomie, la liberté de choix et la capacité à décider au grand âge.

## SAVOIE

Le colloque Savoie a eu lieu le 4 juillet sur le thème : «La vie affective en établissement : Les amitiés, l'intergénération, la famille, les enfants et petits enfants, la vie de couple, les animaux...».

## Colloque

## Synthèse

AUVERGNE RHONE ALPES  
19, 20 ET 21 SEPTEMBRE

COMMENT TISSER  
LES LIENS ET LES FAIRE VIVRE ?

Les relations entre résidents :

Faire le premier pas, chercher le contact, oser aller à la rencontre des autres... Mais parfois, on se retrouve face à un mur. La surdité et nos différences ne facilitent pas. Mais si nous désirons plus que tout communiquer, nous parvenons à trouver, ne serait-ce qu'une personne vers qui aller.

Aller en animation, c'est un bon moyen de créer des liens, un point de rencontre comme les repas. On peut créer des liens amicaux et partager nos souvenirs. C'est comme un ciment de convivialité. En petit comité, les échanges sont un peu plus personnels. Mais parfois ils sont limités à table. En même temps, comment voulez-vous créer des liens quand personne ne parle ! L'acoustique dans la salle à manger ne facilite pas les échanges. Certains ne disent pas bonjour. Beaucoup de gens sont sourds. Le repas est le moment le moins convivial mais c'est le problème particulier aux Maisons de Retraite.

Nos caractères sont différents. On peut même se fâcher, c'est la vie en collectivité. On compose avec les ennuis des autres. Nous devons faire preuve de tolérance. On observe des comportements parfois choquants de certains résidents, le ton monte pour demander quelque chose au personnel.

Le respect est important : « S'il vous plaît, merci », ça ne coûte rien. Aborder l'autre avec le sourire. C'est une nécessité de se dire bonjour et d'être courtois !

Il y a aussi de bons moments entre nous.

On peut s'entraider. Prévenir quand il y a une urgence ou un besoin pour un autre résident. Passer la panière à pain à ses voisins. Accompagner la voisine de chambre si elle le souhaite et en accord avec les équipes évidemment. « J'aide souvent mon voisin à se servir de l'eau. ». Il y a des liens de protection qui se créent entre nous à table et dans le quotidien. Malheureusement le personnel nous empêche de nous entraider par souci de sécurité. Peut-être que les salariés craignent qu'on leur reproche de ne pas faire leur travail. Il faudrait avoir une discussion sur ce sujet avec les directions afin de clarifier les choses.



Des idées pour améliorer l'ambiance à table : Mettre les noms et prénoms sur la table.

Présenter les nouveaux arrivants, ou ceux qui sont absents depuis longtemps, au moment du repas.

Faire un apéritif de bienvenue ou de retour. Demander à chaque table régulièrement s'ils désirent changer.

Servir bien toute la table en même temps. Proposer des petits déjeuners communs

dans les salons des étages pour les résidents qui le souhaitent

Quand les membres du personnel nous aident à se présenter aux autres, en particulier les premiers jours, ça aide.

Ce sont souvent les mêmes personnes que l'on retrouve en animation. Ce n'est pas forcément là où se créent le plus de liens. D'autres personnes restent isolées.

L'isolement n'est pas forcément une question de choix. La question de la solitude existe aussi en présence des autres du fait des difficultés ou handicaps personnels. Le personnel peut aussi nous guider à aller vers les autres personnes isolées qui aimeraient du contact. Malheureusement les soignants ont peu de temps pour pouvoir créer du lien.

Au sujet des personnes présentes à Citoyennage :

« Nous sommes aussi des anti-chacun pour soi et sommes les portes paroles de ceux qui ne peuvent s'exprimer. Il faut aller vers les autres et ne pas penser qu'à soi. Les uns font les autres. Il faut que les gens viennent nous voir. »

Les relations avec le personnel

Les soignants, les agents de service sont nos premiers interlocuteurs, souvent par l'intermédiaire de la sonnette.

On les sent très occupés. On n'ose pas toujours les déranger. « Travailler en Maison de Retraite, c'est un métier difficile. Je me mets à genou devant le travail accompli. Je ne voudrais pas le faire ! ». Garder le sourire, malgré la fatigue, ça donne du baume au cœur. Quel mérite !

On se sent parfois plus proches avec le personnel expérimenté. Il est plus facile de régler un problème avec le personnel qui a du métier.

Quand il y a trop de changements fréquents dans le personnel, c'est compliqué. Elles ne connaissent pas nos habitudes. On a tous



nos petites manies quand on est âgé.

Discuter pendant et en dehors des soins : prendre de nos nouvelles, nous demander si l'on se sent bien, ça fait plaisir ! C'est nécessaire surtout pour les personnes les plus isolées.

Nous avons besoin d'une écoute attentive. « Débrouillez-vous » ça ne m'aide pas ! Heureusement, on l'entend très rarement. Il serait préférable de nous encourager avec plus de tact et de nous expliquer davantage. Me sentir importante avec la personne qui vient s'occuper de moi, sa délicatesse m'aide à me sentir en confiance.

Essayez de nous associer à nos actes, par exemple lors de la toilette : nous expliquer le déroulement peut nous rassurer et ainsi nous serons plus coopérants ! Ce n'est pas facile d'accepter l'aide ! Parfois ce n'est pas parce que je ne veux pas, c'est que je ne peux pas. Veillez s'il vous plaît à ce que la porte de la salle de bain soit bien fermée !

Ne pas rentrer dans la chambre de façon trop énergique et rapide alors que nous sommes en phase de réveil. Le toc toc obligatoire ne suffit pas toujours ! Continuez à attendre notre réponse pour entrer. Si nous entendons difficilement, n'hésitez pas à entrouvrir la porte pour ne pas nous surprendre.

Avec le personnel en général, parfois, nous n'osons pas dire ce que l'on pense. On aime avoir une réponse franche et claire à nos

questions, sans faire la sourde oreille.

Il est important de nous demander notre avis, nous sommes les premiers concernés. Par exemple, il y a parfois des décisions prises au niveau médical sans que l'on en ait été averti ! On prend des médicaments et on ne sait pas toujours pourquoi. Respectez-nous tels que nous sommes. Faites-nous confiance.

« Je ne supporte pas que l'on me crie dans les oreilles ». Personnel, résidents, essayons tous d'utiliser le ton juste et évitons les ordres entre nous pour maintenir de bonnes relations. Il est nécessaire de s'expliquer quand on ne s'entend pas. L'impératif n'est pas le meilleur mode de communication.

Nous apprécions connaître le responsable de l'établissement, qu'il se rende visible et que la porte de son bureau soit ouverte et à notre portée.

On apprécie avoir de l'égard de la part de la direction : un bonjour fugace fait toujours plaisir au repas de midi !! Nous demander de nos nouvelles ou être présent lors des moments festifs comme de danser une valse avec la directrice. Cela nous donne de la valeur, de l'importance.

Nous comptons sur la direction pour arrondir les angles en cas de conflits ou de réclamations. Nous ne connaissons pas toujours les contraintes de l'établissement.

Essayons de nous engager mutuellement, de faire des concessions. Que ferions-nous si nous étions directeurs de Maison de Retraite ? Surtout être à l'écoute même s'il n'y a pas de solution aux problèmes.

**Avec les proches**

Entendre la voix de nos proches au téléphone nous apaise. Même si nous préférons les visites. Une visite attendue nous fait du bien à l'avance !

Nous apprécions la présence de nos proches mais sans omniprésence : nous apporter des affaires, nous accompagner à un rendez-vous médical, aller chez eux même si « c'est toute une expédition », sortir !

Nous avons envie de :

– profiter des sorties pour acheter nous-

mêmes un chapeau qui nous plait, des fruits qui nous font envie... et de payer nos achats comme des adultes que nous sommes !

– passer des moments conviviaux avec nos proches, des moments festifs (repas, goûters, café des aidants...).

–disposer de coins intimes tels que des petits salons, machine à café, coins dans le jardin...

L'entourage nous aide à être encore nous.

Les conditions d'entrée peuvent dégrader les relations avec la famille. Lorsque le résident n'a pas choisi de venir c'est un empêchement de s'adapter. Il faut faire attention à ce que le résident soit partie prenante de sa décision d'entrer.

La famille ce n'est pas que notre famille, cela peut être aussi la famille des autres qui crée du lien.

Les psychologues peuvent être une aide et être un relais dans les situations familiales pour expliquer ce que ressent le résident concerné. Beaucoup de personnes ne savent pas trop ce qu'est un psychologue. Il y a une méfiance à l'égard des personnes qui viennent nous poser des questions « intimes ».

Les relations, c'est comme un jardin. Ça se cultive au quotidien et c'est l'affaire de tous ! C'est la vie ! Nous avons besoin de chaleur, de confiance, d'authenticité dans les échanges.

On ne se rend pas toujours compte de la portée de nos mots et de la façon dont ils sont perçus.

Pour créer des relations laissons l'individualisme pour s'ouvrir aux autres.

## Colloque

BRETAGNE

5 ET 6 OCTOBRE

1. Se connaître soi-même un minimum :  
L'entrée en établissement est vécue différemment selon chacun.

« La vieillesse n'est pas la période la plus heureuse de la vie. Il faut savoir quel type de bonheur est à notre portée maintenant, avec les moyens physiques que l'on a »

Tenter de s'accepter différent pour vivre mieux et saisir toutes les opportunités de vie.  
« Etre bien dans sa peau et dans son cœur »  
Etre heureux avec soi-même. Etre acteur de sa vie.

2. La notion d'accueil :

L'accueil est essentiel à l'arrivée et également au fil du temps, Il peut nous aider à nous adapter et nous rendre plus heureux. « Se sentir accueilli joue beaucoup et conditionne l'adaptation à l'établissement comme par exemple le goûter d'accueil, les fleurs et chocolats dans la chambre à notre arrivée, le livret d'accueil, l'information concernant l'organisation de l'établissement ».

« L'accueil se poursuit dans le temps de part la relation attentive à l'autre : dire bonjour, sourire, écouter, s'intéresser, essayer d'accepter l'autre tel qu'il est, sans cataloguer ni porter de jugements ».

Être informé sur le comment aborder et aider les autres résidents désorientés par un accompagnement des professionnels (groupe de paroles...) pour un mieux vivre ensemble.

3. La relation à l'autre respectueuse sans jugement :

Les relations avec les autres résidents, le personnel, la famille, les amis ...

« Surtout ne pas se faire rouspéter par des plus jeunes que moi ».

Etre écouté avec bienveillance, avoir de l'attention portée à notre égard : un sourire, un geste, ...

## Synthèse

COMMENT ÊTRE  
HEUREUX LÀ  
OÙ JE VIS ?

«Les petits gestes, c'est vivre heureux ensemble ».

Etre heureux c'est aussi proposer nos services, des temps de partage, des ressentis exprimés, accepter l'autre tel qu'il est tout en se préservant.

« La relation nous apporte un certain bien être, de la joie, des échanges constructifs, un enrichissement, des amitiés sans jugements, des partages de confidences, de l'empathie et de la bienveillance ».

Accepter l'aide de l'autre.

Le bonheur c'est aussi participer à des activités diverses à l'établissement mais aussi à l'extérieur : cinéma, sortie magasin, aller à un concert ...

4. Le respect de la liberté :

Oser prendre ses libertés et exprimer ses désirs.

•liberté du choix : de pouvoir participer à des activités proposées par l'établissement, de gérer ses médicaments, « j'aimerais continuer à gérer ma santé et mes médicaments »,

•respect de l'intimité et du lieu de vie (respect du logement privé), « j'aimerais continuer à gérer mon linge et à m'occuper de ma chambre moi-même ».

désirs.  
• liberté du choix : de pouvoir participer à des activités proposées par l'établissement, de gérer ses médicaments, « j'aimerais continuer à gérer ma santé et mes médicaments »

•respect de l'intimité et du lieu de vie (respect du logement privé), « j'aimerais continuer à gérer mon linge et à m'occuper de ma chambre moi-même ».

*Citoyennage Bretagne 2017*



## Colloque

## Synthèse

GRAND EST  
4 OCTOBRE

L'INTEGRATION EN RESIDENCE :  
COHABITER, CREER ET MAINTENIR  
LES LIENS

Pour introduire la synthèse, nous avons choisi la phrase suivante entendue lors de ce colloque :

« Nous sommes libres, et la liberté c'est d'avoir la capacité de choisir »

M. Buchy, directeur de l'établissement de Fontoy et représentant de l'AD-PA (Association des Directeurs au service des Personnes Agées) puis Mme Bach ont ouvert le colloque en remerciant l'ensemble des personnes âgées ayant participé à la démarche Citoyennage en Moselle et en Meurthe et Moselle. « Vous nous avez prouvé que cela était possible, trop longtemps, on a parlé à la place des personnes âgées », mais aussi en remerciant ceux qui se sont déplacés pour les écouter.

M. Buchy évoque l'histoire de la démarche Citoyennage pour la Moselle et le Grand Est, nourrie après les Echos en 1996 de la démarche effectuée en Île de France, et enfin concrétisée en 2017.

La démarche Citoyennage a été présentée : les personnes âgées parlent et, tous nous les écoutons et accompagnons leur parole, le but étant d'apporter une dynamique collective de réflexion sur leur quotidien.

Ce colloque a été rythmé à la fois par l'expérience et le vécu, mais également par des propositions et applications concrètes. Ici, nous faisons ensemble le bilan pour que chaque auditeur puisse s'en emparer et faire évoluer à sa mesure les établissements d'hébergement pour les personnes âgées.

La thématique qui nous a rassemblé hier, était l'intégration en établissement, ô combien symbolique pour ceux qui y vivent.

Première question : comment créer du lien entre résidents ? Voilà les propositions :

-Créer des moments de convivialité chez l'un ou l'autre résident autour d'un café et de conversation, inspiré du café entre voisins

-Organiser des veillées, raclettes barbecue, ou tout autre évènement permettant de varier les rencontres au moment des repas

-Favoriser des séjours-vacances pour faciliter les liens

-Créer une table d'accueil où chacun pourrait s'installer selon son envie avec le nouveau résident

-Valoriser l'animation dont tous les participants ont signalé l'importance capitale dans leur quotidien

-Après une animation, laisser disposer des lieux pour qui souhaite continuer à discuter

Deuxième question : Comment cohabiter ? Voilà les propositions :

-Bénéficier d'un réel espace intime et privé et le signifier par des apports porteurs de sens tels qu'une sonnette discrète, la possibilité d'apposer un panneau « ne pas déranger », la personnalisation de sa porte

-Permettre un temps d'adaptation au nouvel habitant, respecter ses refus durant ce temps, sans penser que cela ne l'intéressera plus jamais

-s'entendre.

Respecter ce qu'est chacun, ses envies, ses souhaits, ses besoins, et notamment pour l'exemple restitué hier, celui de vouloir rester seul aussi et de ne pas vouloir participer aux animations.

Tenir plus en compte les différences de chacun pour moins imposer le rythme de la résidence.

-Former les résidents à la diversité des pathologies du vieillissement pour mieux comprendre, tolérer, communiquer et s'entendre.

Troisième question : comment créer du lien avec l'extérieur ? Voilà les propositions :

-Organiser des sorties pour se mêler au monde, pour favoriser l'appartenance à un groupe social, être dans la continuité de la « vie d'avant », et aussi vivre avec son temps  
-Donner les moyens matériels, humain, et financiers pour organiser ces fameuses sorties

-Ouvrir la maison de retraite au voisinage : messe ouverte à tous, marché...

-Accueillir les associations de quartier et les écoles au sein des l'établissement, afin de mieux les connaître et de s'y impliquer

Quatrième question : Comment maintenir les liens avec les proches ? Voilà les propositions :

-Associer les familles aux moments festifs : soirées à thèmes, anniversaires, fêtes estivales, fêtes de Noël, journées portes ouvertes et sorties

-Organiser des activités en famille : jeux de cartes, de boules, confection de gâteaux, jeux avec les petits enfants

-Permettre aux familles de communiquer avec les outils de messagerie, internet, et webcam

-Inviter les familles à un temps de parole, d'échange autour d'un café

-Donner la possibilité d'inviter des membres des familles à prendre un repas qui serait préparé par les résidents avec l'aide du personnel comme à la maison et prendre le temps de manger ensemble dans une salle annexe.

Cinquième question : Comment agir et s'impliquer au quotidien ? Voilà les réponses :

-Agir dans les établissements pour favoriser la prise en compte de la parole des résidents

-Valoriser l'entraide entre résidents en les informant de là où ils peuvent ou ne peuvent pas agir



-Développer une dynamique institutionnelle pour :

-Favoriser les échanges entre résidents

-Les aider à s'intéresser aux faits de société, aux événements du présent pour leur redonner l'envie de s'intéresser à tout

-Permettre aux résidents de prendre conscience de l'importance d'être acteur et responsable au sein de leur maison de retraite

-S'impliquer dans l'animation en proposant des idées et en aidant à leur mise en œuvre

-Organiser des rencontres avec le personnel pour permettre de se comprendre et de trouver des solutions ensemble, mais également de se soutenir et d'agir ensemble

Voilà les propositions évoquées lors de ce colloque. Tout n'a pas pu être évoqué sur le travail porté par les participants durant leurs nombreuses réunions. Il y a également des propositions propres à chaque établissement qui ont vu le jour et qui n'ont pas été évoquées. Certaines propositions sont déjà en cours de développement, d'autres ont besoin de moyens, de temps, de partenariats, de sollicitations pour émerger. L'essentiel est bien là : accompagner les personnes âgées dans leur tranche de vie en établissement tel qu'ils l'envisagent. L'idée est bien pour le présent et le futur de considérer les maisons de retraites comme un lieu de vie dans la continuité du domicile, un lieu adapté aux besoins de chacun où la vie continue tout simplement !

C'est sur cette phrase citée lors de ce colloque que se conclut la synthèse : « Entrer en maison de retraite, c'est comme traverser un pont entre deux rives. C'est un lieu pour une autre vie, et la vie continue ». (source : compte-rendu de la synthèse citoyennage Auvergne, octobre 2016)

*Citoyennage Grand Est 2017*

## Colloque *Synthèse*

ILE-DE-FRANCE

27 AU 29 JUIN

S'OUVRIR AUX AUTRES ET S'OUVRIR  
AU MONDE,  
POUR ÉVITER L'ISOLEMENT

S'ouvrir aux autres et s'ouvrir au monde est le meilleur moyen d'éviter l'isolement. Celui-ci n'est toutefois pas toujours négatif. Il est parfois un choix et peut correspondre à un certain caractère.

L'isolement permet de se ressourcer, de faire des activités personnelles. En revanche, il devient un problème lorsqu'il est subi, qu'il est source d'ennui et qu'il conduit à la solitude, aux ruminations.

L'isolement est particulièrement problématique à domicile. Alors que nous sommes encouragés à rester chez nous, les aides proposées à domicile sont insuffisantes et très coûteuses. Si nous sommes contents d'être à la maison, nous y sommes trop souvent seuls et nous y manquons d'activités. Il faudrait avoir plus de ponts entre le domicile et les résidences : partager des repas, des animations... et des réunions Citoyennage ! En résidence, c'est la perte de contact avec nos amis qui est regrettable.

Il n'est pas simple d'établir de nouveaux contacts et de s'intégrer dans les groupes. Nous pouvons parfois nous croiser sans engager de réelle conversation et cela peut peser sur notre moral. Ce manque de communication tient à la fois aux problèmes d'audition, de vue, de mémoire que nous rencontrons parfois, mais aussi au caractère, à l'éducation et à l'histoire de chacun. Il est plus difficile pour les personnes timides de faire le premier pas. D'autant que nous ne savons jamais quel accueil nous allons recevoir. Il est donc important que ceux qui se sentent plus à l'aise aillent vers les autres.

S'ouvrir aux autres c'est aussi une démarche personnelle. Parfois, on resterait bien dans son fauteuil... mais il faut savoir réagir, ne pas rester dans sa bulle et prendre des risques. Il faut faire un effort, un pas vers l'autre. Cela peut passer par un simple regard, un signe, un sourire, un bonjour... L'humour peut aussi aider à créer l'étincelle qui permet le contact.



Les échanges sont pour nous synonymes de plaisir et en même temps d'ouverture d'esprit. Ils nous permettent de garder notre bonne humeur et notre entrain, de continuer à exister au sein d'une communauté.

L'environnement facilite plus ou moins l'ouverture au monde et la communication. Pour s'ouvrir sur le monde, on a besoin de se sentir en sécurité, en confiance et sentir aussi qu'on nous fait confiance. Cela nous donne de l'assurance et nous pouvons alors nous tourner vers les autres.

Mais, encore faut-il qu'on ne décourage pas nos initiatives d'entraide, par exemple lorsque nous aidons une personne en fauteuil roulant à se déplacer. Attention aux univers surprotégés qui nous déconnectent de la réalité et peuvent nous faire renoncer à des gestes simples de solidarité. Nous restons des personnes responsables.

La spontanéité est aussi parfois freinée par la règlementation, par exemple lorsqu'il s'agit de préparer un repas entre nous.

Par ailleurs, les grands espaces ne sont pas favorables aux échanges. Lors des repas, peu de gens se parlent. Nous restons parfois passifs, à attendre d'être servis. Il faudrait de petites salles, plus conviviales, où nous pourrions inviter des gens de notre choix pour une occasion spéciale.

Les barbecues et les buffets sont plus propices aux échanges. De manière générale, rompre avec la routine nous met dans de meilleures dispositions pour aller les uns vers les autres. Aussi, lors des sorties ou des séjours vacances, nous nous voyons différemment. Les relations sont plus proches.

Les animations sont souvent facilitatrices. Etre régulièrement sollicité nous évite de nous replier sur nous-mêmes.

Mais toutes les activités n'encouragent pas les échanges de la même manière. Il faut des animations qui favorisent la discussion plutôt que la compétition. Les groupes de parole sont à privilégier. Par exemple, la revue de presse permet de se mettre autour d'une

table et les discussions défilent, on partage, on donne son avis.

Il faudrait aussi éviter de trop complexifier l'animation. Les animateurs ne doivent pas ressembler à des professeurs qu'on écoute passivement, ou auxquels on répond de façon individuelle. Un rapport d'égal à égal permet de se sentir plus à l'aise et de s'exprimer plus facilement.

Enfin, les conférences et les documentaires nous ouvrent de nouveaux horizons, à condition de permettre ensuite un temps d'échange et de débat.



Il faut également porter une attention toute particulière au temps de l'accueil. L'entrée en résidence est un bouleversement, c'est presque une nouvelle vie. Au début, on peut être tenté de rester en retrait. On a la trouille. Pourtant, c'est l'occasion de s'ouvrir vers les autres. Beaucoup d'entre nous sont entrés en résidence pour sortir de la solitude et les premiers jours sont, à ce titre, décisifs. Un accueil sympathique nous met en confiance. Être reconnu, présenté et accepté par les autres nous rassure et nous aide à nous intégrer plus facilement.

A ce titre, le comité d'accueil et l'apéritif de bienvenue sont des moments que nous apprécions. Ils nous permettent de rencontrer des résidents plus anciens et de mieux faire connaissance. Il est important que ces temps de rencontre soient organisés sans trop tarder, et avec des personnes qui souhaitent s'y investir.

# ILE DE FRANCE

S'ouvrir sur le monde n'est d'autre part possible que si l'établissement est lui-même ouvert sur l'extérieur. D'abord, il est primordial d'avoir une totale liberté d'aller et venir. Se sentir libre donne confiance et évite le sentiment d'être exclu de la société. Que ce soit à domicile ou en résidence, s'ouvrir au monde commence par la possibilité de se déplacer librement dans la ville.

Or, les services d'accompagnement à l'extérieur sont insuffisants et coûteux. Nous sommes remboursés pour les transports vers des consultations médicales, mais rien n'est prévu si nous avons besoin d'être accompagné pour des sorties culturelles ou de loisirs. Les navettes existantes ne sont pas toujours adaptées aux personnes à mobilité réduite.

sur le monde est une démarche avant tout personnelle, elle est largement conditionnée par le milieu dans lequel on vit. Nous avons donc besoin, à domicile comme en résidence, d'un environnement et d'une société qui reconnaissent et stimulent nos compétences, tout en nous donnant les moyens de cette ouverture. Nous avons toujours soif de connaissance et de rencontres.

En conclusion, si l'ouverture aux autres et

*Citoyennage Ile-de-France 2017*



## Colloque

NORMANDIE

26 AU 27 SEPTEMBRE

## Synthèse

VIVRE ENSEMBLE

Les personnes âgées sont les meilleures expertes du vieillissement. Favoriser leur expression est fondamental, entendre et mettre en place leurs propositions pour améliorer la qualité de l'accompagnement.

Des résidents de six établissements de Normandie se sont retrouvés pour échanger et débattre sur le thème choisi pour 2017 : « Vivre Ensemble ».

Ces résidents ont choisi de participer à Citoyennage pour partager leurs expériences et présenter une synthèse des échanges qui ont eu lieu au sein de leurs établissements lors des comités des résidents, des actions concrètes engagées ou à venir.

Citoyennage leur permet de s'exprimer, être acteur à part entière, citoyen, ouvert sur l'extérieur.

Le colloque a permis de créer des rencontres permettant de mutualiser des initiatives listées dans cette synthèse.

Etre nouvel arrivant, comment s'intégrer ?

La visite de l'établissement est un moment important avant l'admission. Avoir la capacité de visiter lors des demandes d'admission est un réel plus y compris sans disponibilité immédiate.

Si la visite est difficile à organiser, réaliser une rencontre à domicile permet d'avoir des échanges avec les représentants de l'établissement, rassurant pour le jour de l'entrée.

Si l'établissement le propose, bénéficier de l'accueil de jour ou de l'hébergement

temporaire permet une meilleure intégration.

Importance, pour accueillir le nouveau résident, d'un bouquet de fleurs dans la chambre ou autre petit présent, d'un mot d'accueil comprenant les principales informations sur le fonctionnement, le nom du référent soignant et le programme d'animations. L'intégration est plus facile si les résidents sont présentés quand ils arrivent à l'établissement, organisation d'un « apéritif » ou d'un « goûter d'accueil » pour présenter le nouvel arrivant lors d'un moment convivial. Sinon, une présentation à table le midi pour informer de l'arrivée d'un nouveau résident est propice.

Etre aidé est primordial dans les premiers moments de vie à l'établissement. Mise en place d'un système de parrainage pour les nouvelles entrées : un Résident volontaire sera référent et pourra aider le nouvel arrivant à s'orienter et l'informer du fonctionnement de l'établissement. Accompagner sans envahir.

Quelques idées :

Présentation de l'équipe et affichage du trombinoscope des professionnels à l'entrée de l'établissement.

Pouvoir venir avec son animal de compagnie.

Disposer de sa propre clé et possibilité d'aménager son logement avec ses affaires personnelles.

Afficher les comptes rendus de réunions (CVS, commission des menus) en gros car-

# NORMANDIE

actères afin que tous puissent les lire facilement.

Les relations entre résidents :

Le moment du repas est un moment fort dans les relations. Les repas à thèmes doivent être développés car sont des moments conviviaux et festifs.

Permettre aux résidents de s'inviter entre eux dans le salon des familles pour le déjeuner.

Proposer un café dans la matinée est un bon moyen pour échanger de façon conviviale et créer du lien.

Les activités rapprochent les personnes et donnent lieu à de nombreux échanges. Les animations pourraient être annoncées dans chaque unité lors du café ou repas par un résident volontaire.

Les ateliers en petits groupes permettent de créer du lien plus facilement.

Les ateliers mémoire mettent en évidence des relations d'entraide, de solidarité entre les personnes, maintiennent le dialogue (quizz, débat sur un thème...).

Diffuser un diaporama des photos réalisées lors d'événements ou d'activités afin d'échanger sur les moments passés ensemble, travailler la mémoire et créer ou renforcer les liens.

S'inviter les uns chez les autres et/ou mise en place d'un bistrot-papotage des résidents. Créer une vie sociale après le dîner.

Jeu de l'ange gardien : un résident apporte une attention toute particulière à un autre, il devient de ce fait responsable de son bien-être, de son humeur, par le biais de petites attentions, comme pousser la chaise afin de passer à table, aide aux transferts...

Aller dans les salons même s'il n'y a pas d'activité prévue pour créer une rencontre, s'installer à jouer (dominos, cartes, scrabble...).

La présence d'un animal domestique dans l'établissement favorise aussi les échanges et procure du bien être.

La création d'un journal interne peut être un moyen de créer du lien en abordant les anniversaires, des anecdotes personnelles,

des histoires extraordinaires, des jeux, des poèmes ...

Un retour sur les sorties, sur les activités qui ont été vécues par d'autres personnes. Mais aussi énoncer les projets à venir.

Lecture en groupe des comptes-rendus des différents comités et du journal.

Organisation de quizz. Une fois par mois, un groupe préparerait à l'autre des questions, l'autre groupe y répondrait et vice-versa.

Mise en place d'un cahier de suggestion, à l'accueil de l'établissement, à disposition des résidents, de leurs familles et du personnel qui pourra aider à retranscrire les souhaits collectifs des résidents.

Connaître les noms des résidents membres du Conseil de la Vie Sociale.

Les relations avec le personnels :

Avant tout il s'agit d'une relation humaine qui doit passer par un respect réciproque. Importance des présentations lors de l'admission, les jours suivants et autant de fois que nécessaire.

Le personnel continue de se présenter quand il entre chez un résident et attend avant d'entrer pour respecter l'espace personnel du résident.



# NORMANDIE

Le tutoiement et l'appellation par le prénom peuvent avoir lieu en cas de demande de la part du résident et d'accord mutuel.

Un badge avec le prénom et le nom pour tous les agents y compris les services généraux, l'animation et l'administration.

Plus d'échanges et d'informations sur les gestes que font les soignants et à adapter individuellement aux besoins des résidents (notamment en cas de cécité).

Les relations avec l'extérieur :

Réaliser des portes ouvertes en ayant la capacité de visiter tous les locaux.

Etre ouvert sur la ville, en relation avec celle-ci, développer des initiatives conjointement, participer aux activités culturelles.

Faire venir des groupes de l'extérieur lors de manifestations (danse, musique, théâtre...).

Réaliser des visites d'établissements à l'occasion d'échanges, de fêtes. Garder le contact par la suite est important.

Importance de la décoration et de l'aménagement des locaux. Possibilité de recevoir de la famille, des amis dans des lieux adaptés et chaleureux.

Importance des fêtes organisées rassemblant les résidents, le personnel, les familles et amis pour créer et renforcer le lien social. Plus largement, ouvertes sur la ville.

L'accueil des bénévoles est très apprécié.

Partages intergénérationnels en accueillant des enfants / jeunes pour des ateliers mais également en sortant de l'établissement pour les rencontrer dans d'autres lieux. Certains résidents évoquent un rôle de transmission auprès des plus jeunes.

Les participants souhaitent favoriser les sorties...

Ils ont d'ailleurs souhaité que le thème de l'année 2018 soit "Bougeons ensemble !"

*Citoyennage Normandie 2017*





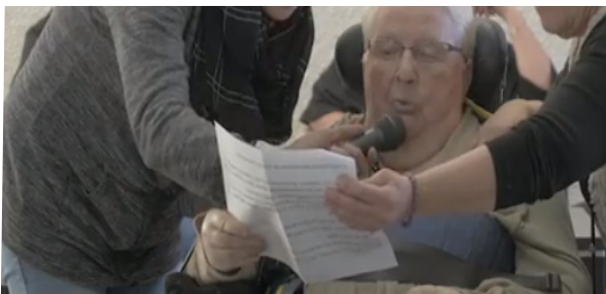
## Colloque

## Synthèse

OCCITANIE  
30 NOVEMBRE

AUTONOMIE, LIBERTÉ DE CHOIX  
ET CAPACITÉ À DÉCIDER AU  
GRAND ÂGE

Cette première édition du colloque Citoyennage en région Occitanie a réuni des personnes âgées vivant en établissement mais également à domicile. Le thème suivant a été choisi par les participants « Autonomie, liberté de choix et capacité à décider au grand âge », il fut décliné en sous-thèmes pour guider les travaux préparatoires en petits groupes.



« On voudrait conserver le droit de s'exprimer et de choisir, jusqu'au bout », « ne plus se sentir mis à l'écart », « On n'est plus libre dans nos corps » mais « on est encore capables de penser, de décider et savoir ce que nous aimons, voudrions ou préférerions », « Pourquoi veut-on, trop souvent choisir pour nous ? ».

Les restitutions de ces travaux permettent de dégager quatre grands axes autour desquels les personnes âgées ont exprimé des besoins et formulé des propositions visant à favoriser leur autonomie et leur liberté de choix.

Sentiment d'utilité et reconnaissance : Ce sont les autres qui « décident pour vous ce qui est bien ou non, par sécurité... », « tu dois laisser ta place, tu ne sers plus à rien, on te met là ». «

On fait semblant d'être d'accord afin d'éviter les conflits », « on subit, on se résilie », « pour ne pas peser sur l'entourage »...

Le besoin de considération, d'écoute et de respect est largement mis en avant par les participants. Certains rappellent que, s'ils bénéficient des aides et services de la part de la société, ils rendent eux aussi service en étant, directement ou indirectement, générateurs de nombreux emplois, ou en s'engageant dans le bénévolat. Ils proposent, à travers par exemple des campagnes médiatiques, de sensibiliser le grand public à mieux accepter la vieillesse comme une étape de la vie comme une autre, et à mieux reconnaître leur utilité sociale.

Certains souhaiteraient que soit davantage pris en compte ce qu'ils ont fait ou été par le passé. Ils pourraient par exemple participer à la transmission de savoirs auprès des plus jeunes, ou proposer de l'aide aux devoirs. Au sein des lieux de vie, le besoin de se sentir utile en participant aux tâches de la vie quotidienne, ou en organisant librement des temps de rencontre et activités est également évoqué.

Autonomie financière et administrative  
Plusieurs participants ont évoqué le souhait de continuer à être impliqués dans la gestion de leur budget ou de leurs démarches administratives, pour ne pas se sentir « dépossédé » de ce qu'il ont mis toute une vie à construire. Or, face à la complexité croissante des dispositifs, ils ont besoin d'aide, d'informations et d'explications sur leurs dossiers (tutelles, curatelles, compte en banque, mutuelle, impôts etc...).

Il s'agit pour eux de pouvoir comprendre les enjeux et mieux repérer les interlocuteurs qui pourraient les renseigner, de savoir comment les contacter. Pour cela, les propositions évoquées sont les suivantes : simplifier les démarches administratives, avoir la possibilité de recourir à une assistante sociale en établissement, mettre en place des plateformes de conseil, d'aide au choix et à la gestion, tenue par des bénévoles ou des travailleurs sociaux.

Par ailleurs, de plus en plus de démarches se font via l'internet, c'est alors un problème d'accès et de maîtrise de l'outil qui se pose. Il faudrait prévoir des lieux d'accueil accessibles à des horaires adaptés ou à domicile avec cours et soutien individuel pour se familiariser avec l'outil informatique et internet.

La faiblesse des retraites, le manque de moyen pour se soigner (soins dentaires, optiques et auditifs), pour les aides et soins à domicile ou tout simplement pour se faire plaisir (achats, sorties) sont également mis en avant. Le sentiment d'être un poids financier pour les familles, lorsque les enfants doivent financer la dépendance de leur parent, est très mal vécu. Les propositions dans ce sens sont de revaloriser les retraites, de proposer une meilleure prise en charge des soins et des aides à domicile.

#### Mobilité et relations sociales

L'autonomie sociale et familiale c'est pouvoir choisir les moments de rencontre avec la famille, les amis. C'est aussi pouvoir se projeter, avoir des objectifs, des dates importantes de rencontre, de partage. Nombreux sont ceux qui évoquent le besoin de conserver une vie sociale, chez soi mais aussi à l'extérieur, recevoir des visites, rendre visite, avoir des contacts avec la famille, les voir, les entendre, savoir comment ils vivent et ce qu'ils font.

L'établissement est perçu comme facilitateur en organisant des événements festifs, la venue d'intervenants extérieurs. La vie en établissement permet d'être entouré, de se faire des amis, de discuter et d'éviter ainsi une trop grande solitude.

Certains expriment toutefois le souhait d'une plus grande ouverture sur l'extérieur, des sorties, des voyages, des réunions d'informations (sur la fin de vie par exemple).

La fatigue, les handicaps physiques limitent les possibilités de sorties et de déplacement. Pour continuer à faire des courses, promener son animal de compagnie etc, l'accès à tous les lieux publics, trottoirs, transports doit être aménagé (circulations adaptées aux fauteuils et déambulateurs, bancs pour se reposer) ce qui est loin d'être toujours le cas selon les communes.

Pour favoriser la mobilité, les personnes âgées qui ne peuvent plus conduire ont également besoin de pouvoir bénéficier de véhicules adaptés, à la demande, accessibles financièrement, mais aussi d'un accompagnement humain. Parmi les propositions dans ce sens : mutualiser l'utilisation des VSL, développer le covoiturage en milieu rural, mettre à disposition des minibus ou encore organiser des échanges inter-établissements pour des séjours de vacances.

#### Aides à la vie quotidienne

La régularité des horaires d'intervention des soignants contribue à une certaine autonomie de mouvement. Avec du personnel insuffisant pour répondre aux besoins de tous de manière personnalisée, à domicile comme en établissement, l'attente peut être longue, et les préférences en termes de rythmes de vie ne sont pas respectées (horaires de lever, de toilette, de coucher).

Le besoin d'être stimulé, encouragé est également mis en avant : « le personnel est à nos petits soins mais on nous préserve trop ». Ceci se confronte à la nécessité d'augmenter le temps d'intervention et de développer la formation du personnel d'accompagnement auprès personnes âgées.

Concernant l'alimentation, à domicile notamment, les difficultés à s'alimenter correctement sont abordées (problème de coût, manque de motivation, solitude).

# OCCITANIE

Des pistes de solutions sont proposées : possibilité de prendre les repas en structures collectives (écoles, établissement) à des tarifs bas, développer l'accessibilité et la qualité du portage de repas à domicile.

En conclusion, pour demeurer actrices et libres de leurs choix le plus longtemps possible, les personnes concernées par le grand âge à domicile et en établissement qui se sont exprimées lors de ce colloque demandent que soit reconnu et respecté leur droit à s'exprimer et à décider pour elles mêmes et proposent :

-Des systèmes d'aide et de conseils sur la gestion administrative et financière, en favorisant l'accès aux outils numériques,

-Le développement des possibilités de rencontres et de contacts avec l'entourage,  
-L'aménagement de l'environnement (logements, espaces de circulation) et le développement de transports adaptés et accessibles.

-Des moyens humains suffisant pour un accompagnement respectueux des rythmes et des préférences de chacun.

*Citoyennage Occitanie 2017*



# Colloque

SAVOIE  
4 JUILLET

Le 4 juillet 2017 s'est tenu le colloque Citoyennage sur le thème suivant :

« La vie affective en établissement : Les amitiés, l'intergénération, la famille, les enfants et petits enfants, la vie de couple, les animaux... »

L'établissement La Nivéole d'Ugine a reçu la résidence autonomie les Gentianes et l'établissement La Centaurée de Bozel le 4 juillet afin d'établir la synthèse des réflexions menées cette année.

En voici les principaux éléments :

Nous avons défini l'affection comme un échange de sentiments, d'admiration, d'émotions. C'est aussi, la gentillesse, l'amitié, la tendresse, l'attachement en vers une autre personne.

L'amitié est importante quand nous participons aux temps d'activités collectives. Ils favorisent l'écoute, le partage d'expérience, car cela permet de rompre notre isolement, de se rendre des services entre les uns et les autres. C'est un moment de bien être, de bonheur de pouvoir se retrouver ensemble. Nous avons appris à vivre ensemble, créer différentes amitiés, trouver de vraies amies. Nous aimons apprendre et transmettre notre savoir.

Le fait d'être en établissement a permis de créer de nouvelles amitiés surtout le temps du repas qui est propice aux échanges. Nous trouvons aussi qu'il y a beaucoup de respect, de partage et d'écoute même si les générations sont différentes. Nous aimons les rencontres intergénérationnelles, les enfants, mais aussi échanger avec le personnel, qui malheureusement nous accorde que de rares moments de discussion.

## Synthèse

### LA VIE AFFECTIVE EN ETABLISSEMENT

Nous aimons le fait que nos familles soient bien accueillies par le personnel mais les visites sont de moins en moins fréquentes lorsque nous rentrons en établissement. La visite de nos enfants, de nos petits enfants est agréable et nous avons la chance d'avoir des lieux propices pour les recevoir, salons, balcons, appartements qui sont des espaces d'intimité préservés. Cependant, pour la famille qui vient de loin, un petit logement pourrait être mis à disposition car bien souvent l'hôtel est trop onéreux.

La sexualité est un terme qui entraîne beaucoup de retenue et de gêne chez nous. La vie amoureuse, la vie de couple, les sentiments, l'affection et la tendresse sont des mots qui nous provoquent le plus d'impacte quand on parle d'affection. Certains d'entre nous expriment parfois le désir d'avoir une compagnie. Mais la solitude nous pèse en général.

Nous apprécions de voir des animaux en extérieur mais nous n'en voudrions pas dans nos établissements.

Pour conclure : nous sommes satisfaits des services proposés et rendus. En général nous nous entendons tous bien et avons beaucoup de respect les uns envers les autres. En revanche, le manque d'une personne à nos côtés se fait ressentir à certains moments.



*Citoyennage Savoie 2017*

# Revue de Presse

La Gazette  
**SantéSocial.fr**

par Nathalie Levray **CITOYENNAGE** | 10/02/2017 Libérer la parole des personnes âgées



© Zinkevych-Fotolia

**Un programme de l'AD-PA en direction des personnes âgées vivant en établissement ou accompagnées à domicile favorise leur expression citoyenne. Il améliore leur quotidien et fait évoluer les pratiques professionnelles.**

Cet article fait partie du dossier:  
[Pouvoir d'agir, le capital social](#)

[VOIR LE SOMMAIRE](#)

« Si l'âge ou le handicap ne constitue pas, en principe, un frein à la citoyenneté, la participation à la vie de la cité est rendue plus difficile par les contraintes de la vieillesse et de l'organisation des professionnels », constate Patrick Couratin, correspondant AD-PA des Côtes-d'Armor <sup>(1)</sup> et directeur de l'association Jeanne-Guernion à Saint-Brieuc. Alors quand ce directeur rencontre Citoyennage <sup>(2)</sup> en 2013, il l'adopte : « j'ai eu le coup de foudre ».

## Pas de cadre réglementaire

« Les personnes âgées sont des citoyens qui peuvent s'exprimer ». La phrase est d'une telle évidence pour Patrick Couratin qu'il l'applique aussitôt dans l'Ehpad qu'il dirige à Saint-Brieuc : pas d'action sans avis des résidents. Il fait même connaître la démarche dans son département : Citoyennage Bretagne est né. Rien à voir avec le conseil de la vie sociale (CVS) qui compte plutôt les proches et traite de questions internes.

« Les relations dans Citoyennage sont équilibrées et non dépendantes. Pas de cadre réglementaire, une parole libre et une ouverture sur l'extérieur. C'est simple pour le directeur : établir un calendrier et écouter », affirme Patrick Couratin. Même si la mobilisation, dépendante de l'état de santé des pensionnaires, peut être faible en nombre – 12 sur 100 à Saint-Brieuc – elle est de qualité car les personnes âgées parlent d'elles et représentent les autres. Elles nous « redonnent conscience de ce qui se vit ici et maintenant ». Et parlent avec bon sens.

## Ehpad volontaires

Citoyennage s'organise autour de plusieurs Ehpad volontaires d'un territoire. Une réflexion est menée dans chacun des établissements sur un thème choisi par les résidents entre eux. « Pas question d'influer sur ce choix ! », s'exclame le directeur. Les professionnels ne participent que pour aider à rédiger les comptes rendus et à organiser les choses. « On se cale sur le temps des personnes âgées », précise Patrick Couratin.

L'événement phare se tient sur deux ou trois jours dans un cadre autre que celui des établissements : du tourisme, une soirée et le colloque. À la tribune, les personnes âgées, et dans la salle les professionnels qui écoutent. « Une formation à part entière », pour le directeur. À la fin de la manifestation, une synthèse est rédigée, lue et communiquée à la presse. Au retour, elle est diffusée à tous les membres du personnel pour qu'ils se l'approprient.

## Risquer l'écoute

Cette étape est « la plus compliquée », avoue Patrick Couratin : il faut que les écrits se traduisent en actes. « Les personnes âgées nous poussent pour obtenir des résultats concrets », glisse-t-il. Et il y en a ! Citoyennage a déjà vu naître une commission des menus, la reconnaissance d'un rôle social et de la solidarité entre les résidents, l'accueil des nouveaux pensionnaires qui le souhaitent par les anciens, la préparation des conseils de la vie sociale : « il faut oser l'expérience et risquer l'écoute ! ».

Le Républicain  
Lorrain

## Redonner la parole aux personnes âgées

■ SOCIÉTÉ

colloque

### Redonner la parole aux personnes âgées

Le premier colloque Citoyennage du Grand Est démontre que certains résidents peuvent en être les acteurs et réfléchir à des améliorations.



Madeline Routier participe au colloque Citoyennage sur le thème de l'intégration en maison de retraite. Le principe : les personnes âgées s'expriment et les professionnels écoutent. Photo Laurent MAMI

Entrer en maison de retraite est plus souvent un choc qu'un choix. Les personnes redoutent le mourir. Elles se sentent désinvesties de tout, se replient sur elles-mêmes. Favoriser la citoyenneté des personnes âgées, leur redonner la parole sont les buts de la démarche Citoyennage lancée par l'Association des directeurs au service des personnes âgées.

Un colloque s'est déroulé durant deux jours à Langatte, sur le thème de l'intégration en Ehpad, animé par huit résidents des établissements de Saint-Quirin, Abreschviller, Château-Salins, Vic-sur-Seille, Fontoy et Faulx.

Madeline Routier, 87 ans, en fait partie. Elle a quitté sa maison à Hertzling il y a huit mois pour s'installer à l'Ehpad La Charmille, à Saint-Quirin.

**Dans quelles circonstances avez-vous intégré la maison de retraite ?**

**Madeleine ROUTIER :** J'ai été hospitalisée pour un problème au cœur. Le cardiologue m'a déconseillé de rentrer chez moi car je suis seule et sans enfant. J'ai pris la décision d'aller en maison de

retraite.

**Pourquoi avoir accepté de participer à ce colloque Citoyennage ?**

Si je peux être utile...

**Les maisons de retraite ont souvent une image négative : manque de personnel, déshumanisation, maltraitance. Ressentez-vous cela au quotidien ?**

Lorsqu'on doit aller en maison de retraite, on a peur. Mais quand j'y suis entrée, je me suis sentie bien, un peu comme à la maison. Tout le monde est tellement accueillant. On n'a pas à se plaindre. Ce n'est plus les maisons de retraite d'il y a trente ans.

**Quelles sont les améliorations à apporter ?**

Avec le groupe, nous avons réfléchi à pas mal de choses. Par exemple sur l'intimité : laisser les personnes qui le souhaitent dans leur chambre, ne pas les obliger à participer aux animations. On cherche aussi à mieux cohabiter entre résidents, à définir les facteurs pouvant améliorer les rencontres.

Propos recueillis par  
Manuel MARIOT

# Revue de Presse

## Le Républicain Lorrain

FRANCE JOURNAL

### Et si on écoutait un peu plus les "vieux" ?

## Et si on écoutait un peu plus les « vieux » en maison de retraite ?

Valoriser les personnes âgées, redonner du poids à leurs paroles, écouter leurs suggestions. Tels sont les objectifs de la démarche Citoyennage et du colloque qui a débuté hier à Langatte et qui dure deux jours.

Il n'y a pas eu de désistement de dernière minute. La preuve que les résidents de maisons de retraite ont besoin d'être entendus.

Hier a débuté le premier colloque Citoyennage du Grand Est au centre de bien-être à Langatte. Huit personnes âgées vivant dans les Ehpad de Saint-Quirin, Abreschviller, Château-Salins, Vic-sur-Seille, Fontoy et Faulx ont pris le micro pour livrer, devant les professionnels qui les encadrent au quotidien, leurs réflexions sur l'intégration en maison de retraite : cohabiter, créer et maintenir les liens.

Le principe de Citoyennage est de favoriser la citoyenneté des seniors en leur redonnant la parole dans l'objectif d'améliorer concrètement leur vie en Ehpad.

« Mis à part le conseil de vie sociale en Ehpad, les personnes âgées ne sont plus incluses dans aucune réflexion sociétale. À nous de leur permettre de rester acteurs », souligne Eric Morgenthaler, directeur des établissements Sainte-Véronique à Abreschviller et La Charmille à Saint-Quirin.

C'est justement l'Association des directeurs au service des personnes âgées qui est à l'initiative



Les résidents de six maisons de retraite prennent le micro pour relater les réflexions et suggestions émises lors de réunions. Ce colloque sera suivi d'applications dans les établissements. Photo Laurent MAHÉ

de Citoyennage.

À La Charmille par exemple, la psychologue Fanny Treutenaere travaille en groupe de réflexion avec quelques résidents depuis quatre mois sur le thème du colloque. « Il y a déjà une idée que nous avons mise en œuvre : certains résidents sont volontaires

pour devenir les parrains des nouveaux arrivants, leur présenter l'équipe, l'établissement, leur expliquer le fonctionnement », fait valoir la psychologue. Les résidents ont même suivi une formation sur la maladie d'Alzheimer. Cela leur permet de comprendre les comportements

et de mieux vivre aux côtés de personnes présentant ces troubles.

#### Le personnel écoute et apprend

Ces réunions Citoyennage ont éclairé le personnel sur la vie des

résidents. « Elles ont mis en lumière la notion d'entraide entre les résidents. On savait qu'elle existait, mais pas à ce point-là. Chaque résident s'occupe quotidiennement d'une ou deux personnes dans la maison », poursuit la psychologue.

À l'Ehpad Saint-Vincent à Château-Salins, cette communication établie grâce à Citoyennage, a rapproché les résidents. « Ils vont davantage vers les autres. Ils vont prendre des nouvelles jusque dans les chambres, ce qu'ils ne faisaient pas avant », témoigne une animatrice.

À l'Ehpad de Fontoy, Citoyennage a déjà induit quelques changements dans l'organisation. « Lors de la distribution des repas, on ne commence pas toujours par la même table. Désormais chaque vendredi, il y a de la baguette au petit-déjeuner. À la demande des résidents, la messe du village aura lieu dans notre établissement en novembre », détaille le directeur Bernard Buchy. Avec Citoyennage, les résidents reprennent confiance en eux. Ils s'expriment et leurs paroles ont de la valeur. C'est loin d'être inné dans toutes les maisons de retraite.

Manuela MARSAC.

#### la phrase

« Dans ma bouche, le mot "vieux" n'a rien de péjoratif. Il y a énormément d'amour et de respect derrière. »

Dixit Bernard Buchy, directeur de l'Ehpad L'âtre du Val-de-Fensch à Fontoy, qui a introduit le colloque hier après-midi au centre de bien-être à Langatte.

#### le chiffre

# 70

C'est le nombre de maisons de retraite en France qui participent à la démarche « Citoyennage, la parole des personnes âgées ». Il existe un journal intitulé Les échos de Citoyennage, relatant le travail dans les établissements et les colloques.

# Les seniors prennent la parole

**Témoignages.** Des résidents de maisons de retraite d'Occitanie racontent sans fard leur quotidien, leur malaise, leurs envies.

Elle s'appelle Louise, Raymond, Alain, Maryse, Geneviève, s'animent aux premières notes de la *Jara béne*, et avancent d'un pas hésitant s'ils ne s'appuient pas sur un bras, une canne, un fauteuil. Il a fallu monter sur scène, parler au micro, et, dans la salle des fêtes de Soubès, petit village de l'arrière-pays béarnais, l'instant est émouvant, poignant, drôle, pathétique, dérangeant.

Il y a quelques jours, ces résidents d'Ehpad ou seniors à domicile, tous âgés de plus de 80 ans, ont fait entendre une parole rare sur les thèmes qu'ils ont choisis, liberté et autonomie, dans le cadre de l'initiative "Citoyennage" initiée en 2001 en Ile-de-France, diffusée depuis timidement en France en Picardie, Centre, Auvergne, Rhône-Alpes et désormais l'Occitanie.

### Voie de garage

« La liberté de quoi ? Nous n'avons plus de choix. C'est souvent quand on est jeune qu'on peut choisir. Aujourd'hui, ce sont les enfants qui décident pour vous. On fait semblant d'être d'accord afin d'éviter les conflits. Combien de fois je regrette la fatigue et le courage que j'ai eu par le passé », récite fort Marie-Rose Auzières, 98 ans, domiciliée à l'Ehpad Les Ecurieuls, à Lodève. Elle aimerait « reprendre les pincentoux ». Elle n'a pas aimé la terrible sentence : « Tu arrêtes, tu vas être à la retraite. »

Pour Geneviève Nicolas, logée à la même adresse, vivre, c'est « dire non jusqu'au bout ». Louis Marc « habite à la maison de retraite de Soubès depuis six ans ». Lui aussi vide son sac : « On choisit une maison de retraite par défaut. On



■ Geneviève (en bas, à droite) et les résidents des Ehpad revendiquent respect et liberté.

est parfois obligé de vendre ses biens, d'investir les économies de toute une vie. (...) Nous avons besoin de participer aux tâches de la vie quotidienne, de se sentir utiles. Mais il faut suivre le mouvement. Je ne me tartine pas le beurre, la confiture, on le fait pour moi. On ne me demande pas le matin ce que je veux prendre pour mon déjeuner. Le personnel est aux petits soins, mais nous ne sommes pas reconnus comme des citoyens. Nous ne sommes pas des enfants, nous avons besoin de fatigue. Quand on sort de l'Ehpad, on nous regarde comme si on était contagieux. Nous nous sentons sur une voie de garage. » Maryse Valette, de l'Ehpad de Clairvaux (Aveyron), voit bien des avantages à sa vie actuelle : les cours de gym et de théâtre,

l'atelier informatique, la diététicienne... « Le climat est familial malgré les contraintes de la vie collective. » Mais « chacun a sa façon de vivre et quand on arrive dans

l'établissement, tout est différent. Il faut du temps pour s'adapter. (...) Les chambres sont trop petites. (...) La cohabitation est parfois difficile avec des personnes désorien-



PHOTOS BRUNO CAMPELS

tées, surtout la nuit. (...) Quand on mange dans notre chambre, les repas ne sont pas suffisamment chauds », liste la retraitée.

Les témoignages s'enchaînent. Des doléances, quelques satisfécit. Des mises au point : « Nous sommes des générateurs d'emplois », rappelle longuement Alain André, résident de l'Ehpad L'Ecureuil à Lodève. Il y a des propositions aussi, comme ce projet d'échange avec un Ehpad du Pas-de-Calais.

Dans la salle, un senior se lance, à bout : des mois qu'il n'a plus de dents, son dentier est cassé, il n'a pas les moyens de le remplacer. Cherté et complexité des mutuelles sont pointées du doigt, comme le coût des soins dentaires, optiques, auditifs. Le tempo imposé en établissement

fait tousser : « Les plannings de soins infirmiers doivent être repensés en fonction des rythmes de vie, il ne devrait pas y avoir de douche à 7 h du matin, pas de coucher à 18 h 30. »

### Une élue « choquée »

« Il faudrait lancer une campagne nationale sur le thème de la personne âgée, sensibiliser les plus jeunes », suggère Marie-Lou Ferry, résidente de l'Ehpad de l'Orthus, à Claret. Parce qu'elle a le sentiment qu'« on ne tient plus compte de ce qu'on a fait ou été avant », qu'on la traite « comme un enfant ». Pourtant, « c'était hier qu'on avait 30 ans »...

Trois maisons de retraite de l'Aveyron, huit de l'ouest béarnais, deux coordinations gérontologiques à domicile se sont engagées à libérer ainsi la parole.

« Les personnes âgées s'expriment, les professionnels écoutent », résume Magalie Billac, coordinatrice régionale de l'ADPA, l'association qui porte le projet.

Elle espère changer les pratiques, en inversant les grilles de lecture, parce qu'« on a la mauvaise habitude de parler et de penser à la place des personnes âgées ».

Changer le curseur du pouvoir serait « un formidable outil de management ».

Une évidence, pourrait-on croire. Une nécessité, au vu des choses entendues à Soubès. Et finalement « pas si compliqué », disent les intervenants. Reste à « faire remonter l'information aux décideurs, aux techniciens, aux élus, aux financiers ». Peu ont assisté aux débats. La seule élue présente s'est dite « choquée ».

SOPHIE GUIRAUD  
squiraud@midilibre.com

## « Je n'ai rien lâché »

Geneviève Nébout, 92 ans, vit depuis cet été à l'Ehpad de Paulhan (Hérault). Ancienne enseignante, jamais mariée, sans enfant, elle donne un contrepoint positif à la vision négative du grand âge : « Je suis entrée en Ehpad cet été, j'avais besoin d'être entourée, rassurée. J'oubliais d'éteindre le gaz, ma vue a baissé, il y a quelques années, j'ai raté un traitoir et j'ai sept broches à la jambe gauche.

Mais je continue à marcher une heure par jour, tous les matins, je fais du yoga. Je lis beaucoup. Ma vie ici n'est pas si différente de celle que j'avais avant, j'ai formé des groupes de réflexion sur l'actualité, je garde le contact avec mes nombreux amis en dehors de la maison de retraite. Le secret, c'est de faire fonctionner cher la tête et les jambes. Je n'ai rien lâché », conclut la retraitée. Une exception ?



# Revue de Presse

## LE POPULAIRE DU CENTRE

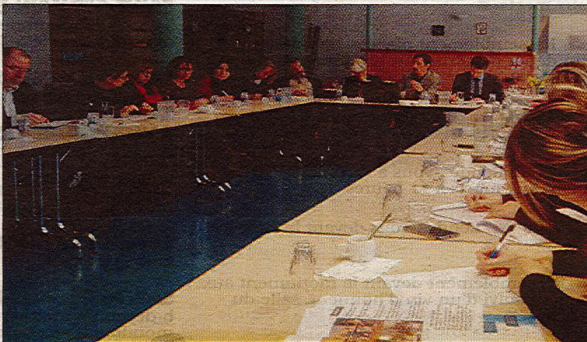
### La citoyenneté au coeur des préoccupations des aînés

**NEXON** ■ Une réunion était récemment organisée à la maison de retraite sur la démarche « citoyennage »

#### La citoyenneté au cœur des préoccupations des aînés

Lundi 27 février, une trentaine de professionnels de la Haute-Vienne et de départements limitrophes travaillant dans le secteur de l'accompagnement et de la prise en charge des personnes âgées en établissement et à domicile étaient réunis à l'Ehpad de Nexon pour réfléchir et travailler sur la démarche « citoyennage ».

Organisée en partenariat avec l'ADPA (association de directeurs au service des personnes âgées) qui assure sa promotion sur l'ensemble du territoire national, la démarche « citoyennage » a pour objectif de favoriser la citoyenneté des personnes âgées car elles sont les meilleu-



**RÉFLEXION.** Les professionnels étaient réunis pour travailler sur la démarche.

res expertes du vieillissement. L'avancée en âge ne doit pas être un renoncement à l'accomplissement de la citoyenneté.

**Accompagner  
les personnes âgées  
et développer  
la citoyenneté  
au travers de projets  
imaginés par  
les aînés eux-mêmes**

L'objectif principal pour les années à venir est l'accompa-

gnement des personnes âgées au développement de la citoyenneté. Cela passe par la réalisation de projets émanant d'un groupe de travail uniquement composé de personnes âgées réunies sur plusieurs journées dans le cadre d'un colloque.

Romain Gizolme, directeur de l'ADPA et les professionnels réunis ont apprécié le cadre de vie proposé par l'établissement, sa proximité du centre-ville et son parc ouvert. À la fin de cette journée, ils ont remercié chaleureusement le directeur de l'Ehpad et son équipe pour l'accueil réservé. ■

PopHvi



**Vous aussi participez  
au développement de Citoyennage !**

Informations  
Juliette SANSON  
[j.sanson@citoyennage.fr](mailto:j.sanson@citoyennage.fr)

projet initié par



avec le soutien

