

## « J'ai la mémoire qui flanche... », c'est peut-être vrai, mais je peux faire face !

Depuis une vingtaine d'années, un mouvement dit de « rétablissement » (« recovery » en anglais) ou de réappropriation de soi a été mis en place par des personnes ayant souffert de difficultés psychologiques, mais qui sont parvenues à retrouver une image valorisante d'elles-mêmes et une place dans la société. Selon les initiateurs de ce mouvement, il s'agit de « *relever le défi qu'impose l'incapacité - quelle qu'elle soit - et retrouver une nouvelle intégrité qui soit valorisante* ». Cette approche peut aussi s'appliquer aux personnes âgées présentant des difficultés ou des incapacités.

Ce processus n'est évidemment pas une baguette magique qui fait disparaître les problèmes, mais il permet d'aider les personnes à retrouver, malgré leurs difficultés, un sens à la vie, un sentiment de bien-être, une place dans la société et le pouvoir de faire des choses selon leurs choix et leurs désirs.

Concrètement, il s'agit de parvenir à changer la manière de se percevoir et d'agir et de passer ainsi de la vision défaitiste à laquelle les troubles ont mené à la réaffirmation de soi et de ses compétences :

Je n'existe pas ⇒ j'existe ; je suis piégé ⇒ j'ai le choix ; je n'ai pas d'espoir ⇒ j'ai de l'espoir ; mes sentiments me trahissent ⇒ j'ai confiance en mes sentiments ; je suis ma « maladie » (mes difficultés) ⇒ je suis une personne qui a une « maladie » (des difficultés) ; je ne compte pas ⇒ j'ai mon mot à dire.

Pour réussir cette démarche, il existe des éléments clés, notamment :

- \* être en relation, être soutenu par ses pairs et ses proches, sentir que l'on fait partie de la société ;
- \* avoir espoir et optimisme concernant le futur, avoir une pensée positive et savoir apprécier les succès (voir aussi notre chronique du Lancéen de février 2010 : "Un peu de compassion envers soi...") ;
- \* pouvoir reconstruire un sentiment positif d'identité et surmonter la stigmatisation ;
- \* donner un sens aux difficultés rencontrées, retrouver une qualité de vie, avoir des activités qui ont un sens, mais aussi des rôles et des buts sociaux ;
- \* retrouver un sentiment de responsabilité personnelle, de contrôle sur sa vie, et pouvoir se focaliser sur ses forces.

Le succès de cette approche ne dépend bien sûr pas que de la personne, mais aussi de son environnement, de ses proches, des membres de sa communauté de vie, et de l'attitude qu'ils ont envers elle. Il importe dès lors d'accompagner les personnes âgées dans le processus de réappropriation de soi et d'agir en adéquation avec ses objectifs. Cela implique notamment d'entendre et de respecter le point de vue des personnes âgées et de prendre en compte ce qu'elles disent ou expriment sur leur vécu, leurs souhaits et leurs besoins.

Une telle démarche prend tout particulièrement sens pour des personnes âgées fragilisées, ayant besoin d'une assistance à domicile ou résidant dans des structures d'hébergement à long terme (EMS). En effet, des études récentes ont observé une amélioration significative du bien-être et de la qualité de vie des personnes âgées en EMS dès lors que des soins et des activités individualisées leur étaient proposées (plutôt que de se cacher derrière l'impératif d'actes de soin à exécuter, selon les mêmes règles pour tous), en les incluant directement dans l'élaboration et l'évaluation de ces interventions et en veillant à ce qu'elles restent connectées à la société et qu'elles gardent le sentiment d'être utiles.

Ce type d'approche, y compris au sein des institutions, nous paraît parfaitement s'intégrer dans ce que nous défendons à VIVA, à savoir lutter contre la stigmatisation liée à l'âge, élargir le regard que l'on porte sur la personne âgée, donner aux aînés un rôle social et faire en sorte qu'ils se sentent utiles, étoffer les liens entre les différentes tranches d'âge qui forment le tissu de notre cité, autant d'éléments qui sont étroitement liés au sentiment d'identité (d'être réellement quelqu'un) et de bien-être...

Pour une illustration pratique de cette approche, nous vous invitons cordialement à assister à la présentation que nous ferons le 25 avril prochain sur le prix Chronos-Lancy de littérature (voir affiche), projet intergénérationnel mené depuis le début de l'année dans trois établissements scolaires de la commune avec une quarantaine d'aîné(e)s, y compris des personnes résidant en EMS.