



GAL Assesse - Gesves - Ohey
Pays des tiges
et chavées

seniors & VOUS

A la rencontre du témoignage des seniors de nos villages et de leurs proches !

Téléchargez les deux vidéos

- La pièce de théâtre
- La vidéo explicative



Les vidéos sont disponibles à l'adresse
www.tiges-chavees.be/seniors-et-vous





Support d'animation destiné aux seniors
Livret animateur



UN PEU DE CONTEXTE

LE GAL

Le GAL (Groupe d'Action Locale) Pays des Tiges et Chavées soutient et met en œuvre des projets de développement durable sur 3 communes rurales situées en Condroz namurois : Assesse, Gesves et Ohey.

Depuis 2001, les projets portés par le GAL permettent d'apporter des solutions concrètes pour le territoire et ses habitants, et ce dans différents domaines : agriculture, forêt/filière bois, logement, transition énergétique, action sociale, aménagement du territoire, mobilité douce, tourisme vert, etc.

Le GAL, c'est aussi et surtout un large partenariat entre les communes et les forces vives du territoire. L'ASBL est d'ailleurs pilotée par un Conseil d'Administration composé d'une trentaine de membres, tant publics (représentants des 3 communes) que privés (représentants du secteur privé et associatif).

LE PROJET « SENIORS & VOUS »

Dans le cadre du volet « Action sociale » du GAL (programmation 2016-2022), un projet spécifique aux seniors a vu le jour en 2018 : le projet Seniors & Vous.

L'objectif de Seniors & Vous est de recueillir auprès des personnes âgées de nos villages des témoignages authentiques et sans tabous pour ensuite porter cette parole vers toutes sortes de publics (écoles, communautés, villages, maisons de repos...) afin de les sensibiliser aux questions, espoirs et désillusions de nos aînés. Une sensibilisation que nous espérons voir devenir le levier d'un lien entre générations de la même famille, entre voisins, entre connaissances, ou peut-être d'un volontariat nouveau pour les initiatives locales d'aide aux personnes âgées (été solidaire, bénévolat, activités intergénérationnelles...) dont bénéficient tous les seniors de nos communes y compris les plus isolés, précarisés, et souffrant de solitude.



Le projet, qui se voulait initialement être un spectacle de théâtre-action, a commencé par un vaste recueil de témoignages effectué auprès de 48 seniors et aidants proches du territoire. La chargée de mission voulait avant tout privilégier le lien de confiance sans lequel ces témoignages n'auraient été que superficiels. En conséquence, chaque interview a duré plusieurs heures pendant lesquelles la discussion était libre et sans pression. Les points abordés étaient simplement les choses de la vie et du monde qui rendaient le senior heureux ou malheureux, optimiste ou pessimiste. Il en a résulté une quantité impressionnante de paroles, retranscrites à l'exact et anonymisées, qui ont été transmises à deux jeunes actrices, Marie BRUCKMANN et Mathilde LOBET, dans le but de transformer ce contenu en une pièce de théâtre dont elle ont également conçu les décors.

La pièce a été réalisée entièrement par les deux artistes et a été donnée à trois reprises dans les trois communes du GAL pour un public intergénérationnel et varié. Le succès était au rendez-vous, et la suite prévoyait une tournée des écoles du territoire afin de sensibiliser les plus jeunes. Malheureusement la pandémie COVID a rendu toute représentation théâtrale impossible pendant de longs mois et en 2020, devant la prolongation de la crise, le projet a dû se réinventer.

La pièce a été filmée dans son intégralité, et est accessible via cet outil ainsi qu'une vidéo expliquant le contexte du projet.

Quant aux témoignages en eux-mêmes, douze extraits significatifs ont été sélectionnés hors de l'ensemble initial et soigneusement illustrés afin de créer deux outils pérennes visant à véhiculer la parole de nos seniors jusqu'aux publics que le projet ambitionnait de toucher et ce malgré la pandémie.

Ces deux outils sont un support d'animation pour groupes de seniors, et un outil pédagogique destiné aux enfants de 10 à 12 ans (niveau 5^{ème} et 6^{ème} primaire).

Le dispositif que vous avez entre les mains est un **support d'animation/ atelier de discussion destiné à tout groupe de seniors** (associations, maisons de repos, maisons d'accueil communautaire, centres de jour, clubs, amicales, etc...), ainsi qu'à tout groupe de professionnels ou citoyens, sans limite d'âge, qui serait intéressé par une conversation sur la réalité du vieillissement en milieu rural.

Nous vous en souhaitons un excellente utilisation !



NOTICE D'UTILISATION DE L'OUTIL

Ce dispositif contient :

- **12 cartes témoignages** – présentant chacune le texte d'un extrait de témoignage
- **12 cartons illustrés** - présentant chacun un dessin lié à un témoignage
- **Le livret animateur** avec le contexte du projet et 12 fiches de discussion
- **Un QR code** qui permet de télécharger deux vidéos (la pièce de théâtre et la vidéo explicative)

Chaque illustration et le témoignage qu'elle accompagne aborde une ou plusieurs thématiques du vieillissement telles qu'elles ont été évoquées par les seniors que nous avons rencontrés. Ces thématiques sont abordées dans les 12 fiches de discussion qui sont reprises plus loin dans ce livret.

Chaque fiche de discussion reprend :

1. Le témoignage
2. L'illustration du témoignage
3. Des exemples de thématiques/problématiques pouvant être abordées sur base de l'image et du texte
4. Des conseils, pistes de réflexions liées à ces thématiques et des esquisses de solutions dans certains cas

Méthodes d'utilisation

Cet outil se veut être un **support de discussion libre**. Nous avons tenu à laisser un maximum de marge de manœuvre à l'animateur de l'atelier/discussion.

Par exemple, les cartes-témoignage ne sont pas numérotées afin de rendre possible, en porte d'entrée de la discussion, une activité plus ludique qui consisterait à demander aux participants d'appairer les textes et les dessins. Des variantes à cette entrée de jeu sont envisageables, comme ne sélectionner qu'un dessin/texte et demander aux participants de chercher son binôme correspondant dans l'ensemble ou une sélection de textes/dessins.

En effet, chaque illustration peut être utilisée indépendamment des autres, ce qui signifie que l'animateur est libre de présenter au groupe l'entièreté ou une partie des illustrations/témoignages de son choix . Il peut ainsi réduire l'utilisation à une ou plusieurs thématiques ciblées, ou laisser le groupe décider lui-même des images/textes qu'il veut aborder.

Les images peuvent également être présentées seules, sans révéler le témoignage correspondant, et ainsi servir de point de départ à des discussions selon ce que le groupe perçoit de l'illustration (qui peut tout à fait différer du témoignage de base). Il en va de même pour les textes seuls.

Ce qui importe, et qui est le but fondamental de cet outil, c'est **d'ouvrir la porte à une conversation bienveillante sur la réalité du vieillissement** dans nos régions.

Avertissement à l'animateur

Avant de commencer à utiliser cet outil, l'animateur doit être conscient du fait que certains contenus, certains témoignages sont émotionnellement difficiles à aborder.

En effet, au-delà des petits bonheurs de la vie et beaucoup de sagesse, les seniors nous ont également confié la solitude, le deuil, la séparation et l'angoisse qui font partie de leur vie et qui se retrouvent dans ces images. Nos aînés sont peu souvent enclins à s'ouvrir sur leurs difficultés, et obtenir ce genre d'authenticité a demandé beaucoup de temps. Il nous a semblé essentiel, malgré tout, que ces thèmes soient abordés par cet outil, afin d'offrir aux usagers une opportunité de dialoguer sans tabou sur leurs préoccupations et les choses qui peuvent être mises en place pour y pallier.

La pièce de théâtre, téléchargeable via le QR code, présente l'entièreté des témoignages de manière rapide et sans transition (sa durée est de 40 minutes), et selon nous ne peut être montrée sans une discussion au préalable – avec ou sans utilisation des dessins et textes- qui viserait à amener et encadrer ces dures réalités.

Une préparation attentive est selon nous nécessaire avant chaque atelier afin d'adapter le support aux spécificités de chaque séance pour laquelle il sera utilisé.



TEMOIGNAGE

“Maintenant, la femme de ménage ne peut pas tout nettoyer. Elle ne fait qu'à terre et les poussières. Je dois faire une partie moi-même, comme mes meubles blancs dans la cuisine, parce qu'on éclabousse toujours. Mes yeux vont partout, je vois tout ce qui n'est pas fait. J'ai tenu un magasin, j'ai fait les étalages moi-même, et on était fort connus. Mais que voulez-vous, le temps passe, ça va très vite.”

DISCUSSION

Avec le vieillissement arrive bien souvent **une perte de capacité physique**, une diminution de la force, de la souplesse. Des limites sont imposées au corps malgré lui, et certaines tâches, activités ou travaux ne peuvent plus être réalisées comme la personne en a l'habitude.

Outre la difficulté d'accepter cette perte de moyens, il est souvent nécessaire aux seniors, à ce moment, de **laisser de l'aide extérieure entrer dans leur intimité** et d'accueillir une présence étrangère qui viendrait compenser ces déficiences.

Ces changements sont difficiles à vivre pour des personnes dont une grande part de la fierté est liée au travail qu'ils peuvent réaliser ou à leur autonomie vis-à-vis de leurs proches ou de la société en général.

DES PISTES ?

Il existe une multitude de structures et services (services de maintien à domicile), qui peuvent fournir une aide régulière ou ponctuelle (aide-ménagère, jardiniers, ouvriers...). Parmi ces structures, beaucoup proposent du personnel spécialement formé avec des aptitudes sociales et qui peuvent avoir de très bons contacts avec les seniors.

La personne ne doit pas hésiter à prendre des renseignements auprès de ces structures et se rassurer quant aux aides possibles et leurs modalités. On peut également demander le passage d'un travailleur social qui viendrait rencontrer la personne à domicile afin de se rendre compte de ses besoins concrets.



TEMOIGNAGE

“ On en parle beaucoup entre nos amis, mais pas avec nos enfants, parce qu'on ne peut pas toujours se plaindre. Quand on est jeune, on ne sait pas qu'on devient vieux. On n'imagine pas qu'on devient comme ça. Pourtant on essaie de pas trop se plaindre, quand on nous demande si ça va, on dit « oh oui ». Faut pas trop se plaindre, sinon c'est lassant pour eux. Ils viendraient encore moins. On les comprend, dans un sens, ils ont leur travail. Ma petite-fille elle n'a pas le temps. Elle travaille, son mari travaille, elle a trois garçons, il faut faire son ménage. Alors on ne la voit pas tellement. Ça nous manque souvent. ”

DISCUSSION

Il arrive parfois de se sentir seul, même en présence d'autres personnes. **Une distance peut se créer entre des seniors et leurs proches**, notamment leurs enfants dont le rythme de vie s'accélère significativement entre la vie professionnelle et familiale.

Les personnes âgées ont alors l'impression que le fait de parler de leurs problèmes, de leurs émotions ou leur ressenti serait vécu comme un poids par leurs familles.

Pour ne pas devenir un souci supplémentaire à gérer pour leurs enfants, les seniors ont donc tendance à se faire oublier, afin de ne pas perturber leur entourage, ce qui entretient le cycle de la solitude.

DES PISTES ?

Tout le soutien et l'écoute dont toute personne âgée a besoin ne doit pas forcément venir des enfants. Il existe d'autres interlocuteurs, d'autres endroits où le senior peut partager ses préoccupations, ses soucis, ses craintes, et trouver une oreille bienveillante. Il est, de plus, parfois plus facile de confier à un tiers des choses dont il est difficile de parler à ses proches.

Les aides-familiales sociales peuvent avoir ce type de discussion avec les personnes âgées, mais il existe d'autres types de lieux (Maisons d'Accueil Communautaire, clubs 3x20, associations, ...) qui peuvent accueillir ces confidences, pensées et émotions dans un cadre chaleureux et sécurisant.

Une fois que le senior dispose d'un lieu de parole sûr et d'un interlocuteur de confiance, il peut ainsi mieux profiter du temps qu'il passe avec sa famille sans négliger ses besoins et de partage et de soutien émotionnel.



TEMOIGNAGE

“ Je suis soignée pour les nerfs, je fais des exercices de respiration, j’essaie de me calmer le plus possible. Mais si j’ai un choc nerveux, que j’ai peur, j’étouffe encore. J’ai toujours été très nerveuse, j’ai toujours eu très peur. Je ne pourrais pas vivre seule, il me faut quelqu’un près de moi parce que j’ai peur. Je tiens cela de ma mère, sans doute. Voilà, on est comme on est. ”

DISCUSSION

Les couples de seniors qui ont passé la majeure partie de leur vie ensemble comptent beaucoup l’un sur l’autre pour surmonter les angoisses, les peurs et les difficultés liées au vieillissement. Les routines, rituels et habitudes se sont construits à deux et la vie fonctionne de façon stable, dans le bonheur comme dans l’adversité.

L’éventualité du départ ou de la perte de l’autre peut alors sembler insurmontable, comme un mur infranchissable auquel il est douloureux de penser. Le changement drastique et majeur que cela impliquerait dans tous les aspects de la vie est une source tout à fait normale d’inquiétude, et pas seulement, évidemment, pour les seniors.

DES PISTES ?

Là encore, il est essentiel de **multiplier les interlocuteurs** privilégiés, les personnes de confiance et les lieux de parole et ce le plus tôt possible. Plus la personne âgée aura un réseau de relations sociales étendu et varié, plus il lui sera facile de retrouver une stabilité après un changement majeur.

Chaque senior, quelles que soient ses capacités physiques ou mentales, a le pouvoir d’agir sur sa propre vie et **prendre en main ce que sera la vie d’après**.

Garder le goût pour certaines choses, certaines activités, certains endroits ou certains loisirs peut être déterminant dans la traversée d’un moment difficile et la réinvention de soi que cela implique.



TEMOIGNAGE

“ Ce qui nous manque c’est les relations. Tous ceux qu’on recevait ne savent plus se déplacer, et nous non plus. On aimait bien boire un verre avec eux, mais on n’ose plus, et eux c’est pareil, ils ont du mal à rouler. On ne voit plus clair. Tous nos amis sont handicapés, maintenant. Enfin nous on est deux, ce n’est déjà pas mal. On ne sait plus aller au restaurant, on ne sait plus manger, c’est trop pour nous. On n’ose pas prendre un seul menu pour nous deux, les gens vont nous regarder, tout diminue. C’est grave, quand mon mari mangeait un kilo de viande en rentrant de l’armée ! ”

DISCUSSION

Les relations sociales sont un plaisir essentiel à la plupart d’entre nous. Malheureusement, avec l’âge, un certain nombre de nos amis tombent malades, souffrent de handicap, ou disparaissent. On se réunit plus souvent pour des enterrement que pour des célébrations plus joyeuses. Il en résulte un amenuisement du réseau social des seniors qui peut causer de grandes souffrances. Parfois, les personnes âgées peuvent ressentir la crainte que la maladie, le handicap ou le deuil ne les frappe à leur tour, et il sera difficile, alors, d’accepter que son conjoint ou soi-même en sorte diminué, désavantagé, ou simplement différent.

DES PISTES ?

Il existe des solutions pour les seniors, même isolés dans des villages ruraux, pour faire de nouvelles connaissances et étoffer un réseau social amoindri par les aléas de la vie.

Dans chaque commune, des **groupements et associations se réunissent régulièrement** autour d’excursions, d’ateliers, d’animations et de discussions, et pour s’y rendre, bon nombre de CPAS ou de communes proposent des services de **taxi social** adaptés aux personnes à mobilité réduite.

Quant au restaurant, il n’y a aucun mal à continuer d’en profiter si cela est un plaisir, et de rapporter la nourriture en trop dans une boîte pour le lendemain. Cette pratique se généralise dans les restaurants et devient petit à petit la norme sociale.



TEMOIGNAGE

“ On n’a pas vu la vie passer, parce qu’on avait beaucoup de travail. On était bouchers de village, puis on a dû fermer, à cause des grandes surfaces. J’ai eu la chance d’avoir quelqu’un qui m’a poussé à entrer dans une grande surface, sinon à 55 ans on ne vous veut plus. Les gens vous disent « Ce n’est pas un hospice, vous allez travailler avec des jeunes de 20 ans ». Mais j’ai suivi. J’avais le même rendement qu’eux. J’aimais mon travail, mais après 10 heures de travail c’est dur. ”

DISCUSSION

Avec le recul de l’âge de la pension, bon nombre de « jeunes seniors » sont encore dans le monde du travail. Pour ces **aînés travailleurs**, des questions de bien-être au travail et de compétitivité se posent au quotidien. Comment tenir le rythme avec la fatigue et les diminutions physiques qui arrivent avec l’âge ? Comment trouver sa place dans des entreprises où la technologie envahit tous les secteurs et tous les savoir-faire ? Comment cohabiter avec des collègues plus jeunes qui fonctionnent beaucoup plus vite et parfois font preuve de peu de patience ?

DES PISTES ?

La présence de seniors au travail est une réalité qui ne va ni diminuer ni se satisfaire d’être ignorée. Il va falloir que les entreprises et les pouvoirs décideurs mettent en place des aménagements qui accorderont aux travailleurs âgés le bien-être et la reconnaissance auquel ils ont droit.

En effet, c’est chez ces seniors que l’on trouve bien souvent des techniques, attitudes, aptitudes et connaissances dont les plus jeunes travailleurs ont besoin et la transmission de ces savoirs est indispensable à la continuité de la plupart des secteurs professionnels.

Les choses évoluent déjà à présent, et des initiatives de parrainage entre jeunes et seniors émergent dans certaines entreprises, mais il reste encore beaucoup de progrès à faire pour que chaque génération trouve sa place dans tous les métiers.



TEMOIGNAGE

“ J’ai au moins quatre cinq caisses de photos de voyage, mais maintenant c’est fini, je n’en fais plus. Parce que ça ne m’intéresse plus. Les jeunes, maintenant, les photos, c’est l’ordinateur. Les photos dans les albums, ils ne regardent pas. Alors pourquoi est-ce que je ferai encore ça ? Pourtant quand je prends quelques photos, je sais me rappeler où je suis allée. Sinon, je ne sais plus. ”

DISCUSSION

Pour ceux dont la passion était le voyage, la perte de capacités physiques ou certaines défaillances de la mémoire peuvent être particulièrement difficiles à vivre. **Le support tangible**, notamment photographique, peut avoir une grande importance à ce moment car il soutient la mémoire et stocke les souvenirs. Il permet aussi de les partager avec la famille, notamment les enfants et petits-enfants.

Or, de nos jours la technologie de conservation des souvenirs change. Le papier disparaît au profit des images digitales, et il est moins facile pour les aînés de transmettre leurs précieux souvenirs.

La **relation au souvenir** elle-même change parfois, avec l’apparition des tendances minimalistes chez les plus jeunes, où le nettoyage se fait par le vide et on ne garde rien qui ne soit strictement utile. Cette nouvelle pratique fait fortement contraste avec la tradition de nos aînés qui est de conserver un maximum de choses, par économie ou par habitude liées à des périodes de privation.

DES PISTES ?

Pourquoi ne pas proposer à la famille de trier ensemble les caisses de photos ou diapositives dans le grenier ? Cela permettra de mettre de l’ordre, et les enfants seront toujours curieux. Leurs questions seront l’occasion de raviver de beaux souvenirs. Certains parmi les plus jeunes pourraient également être intéressés de digitaliser les anciens supports d’images. Une nouvelle tendance revient aux supports papier mais via des livres photos créés en ligne à partir d’images digitales.



TEMOIGNAGE

“ Les filles retournent chez leurs parents, pas les garçons. Le plus jeune n’est pas venu pour la fête des pères. C’est vraiment dommage que je ne les voie pas plus souvent. Comme je dis toujours, quand mes enfants rentrent dans la maison c’est le soleil qui rentre. Que ce soit de filles ou de garçons quand on est maman on est maman. ”

DISCUSSION

Les enfants et petits-enfants sont source de **bonheur et de fierté** pour beaucoup de seniors. Leur présence amène de la chaleur, de l’animation et de l’activité dans leurs maisons souvent trop calmes, et être entouré de ce cocon familial fait beaucoup de bien au corps et à l’esprit.

Le rôle de grand-parent est fondamentalement différent du rôle de parent. Avec les petits enfants, le temps passé ensemble est plus souvent fait de loisir et de lâcher-prise que d’éducation, d’apprentissage, et tout naturellement, la relation qui en résulte est également différente.

Cela étant dit, les parents consacrent beaucoup de temps à leur travail et les seniors restent actifs de plus en plus tard. La tâche de garder les petits-enfants incombe donc **de plus en plus souvent et de plus en plus longtemps** aux seniors, et il se peut, malgré tout l’amour que l’on se porte, que les grands-parents ressentent de la fatigue ou de la frustration.

L’image d’Épinal de la grande famille unie autour d’une vaste table chez les grands-parents est très souvent véhiculée par les médias, mais en fait il y a de multiples réalités de ce qu’est la famille. Pour certains, c’est une grande tribu, pour d’autres non. Certains se voient très souvent, d’autres plus rarement. Certaines réunions sont des grands événements pleins de bonheur pour les seniors, d’autres tournent au cauchemar. Toutes les familles ne se ressemblent pas et c’est naturel. Toutes ne fonctionnent pas de la même manière et l’attachement entre leurs membres est différent d’une famille à l’autre.

DES PISTES ?

Il est essentiel de garder un **équilibre** entre l’affection que l’on porte aux enfants et petits-enfants, un certain sens du devoir et ses propres capacités et limites.

Il est sain et normal d’avoir envie de temps pour soi, d’avoir d’autres besoins, d’autres priorités que les petits-enfants, et ces besoins doivent être écoutés pour que le temps passé avec la famille soit vraiment un plaisir.



TEMOIGNAGE

“ Je ne veux pas partir d’ici. J’ai toujours voulu aller en appartement en ville, mais mon mari non, lui aimait la campagne. Moi, je me suis casée alors, et maintenant dans la maison je suis chez moi, et je vois tout ce qu’il a fait pour moi, eh bien j’y tiens beaucoup plus. Sa cave, son atelier, tout est toujours là, comme il l’a quitté. Avec ses matériaux, ses pots de couleur, ses clous. Je ne touche à rien, et je pense toujours qu’il est dans le jardin. Je fais comme ça. C’est ça qui revient quand je suis toute seule. Alors je me dis « M’enfin Jeanne tu recommences encore une fois ». Je suis fâchée sur moi-même. Et là je vais en bas, je vais trier, je vais mettre de l’ordre, je fais des trucs pour oublier. ”

DISCUSSION

Le **deuil**, et ses conséquences, est un passage inévitable. Il amène avec lui la peur du changement, de la perte des repères, de la reconstruction de la vie d’après.

Certains seniors ressentent le besoin de figer dans le temps des symboles et des souvenirs de la personne disparue, et créer un espace-sanctuaire où tout est resté en place, où rien n’a changé. D’autres vont rapidement accepter les signes visibles du départ de la personne, et éprouver le besoin de ranger, de revendre ou de se débarrasser de ses objets.

DES PISTES ?

Chacun vit la crise du deuil d’une manière différente, et il n’y a pas de mauvaise façon de la traverser. Il faut rester attentif, néanmoins, à ne pas prolonger inutilement la souffrance et appréhender le changement qui s’impose, à prendre en main la vie d’après .

Il est important, pour cela, d’en **discuter avec la personne chère** de son vivant, afin de démystifier le bouleversement qui arrivera après le décès et y préparer sa maison, ses activités, son esprit. Il est vital, également, de **ne pas rester seul** devant la séparation, et de chercher dans la famille, dans les relations amicales ou même chez des professionnels, un soutien émotionnel et des conseils.

Tant que la vie, la nôtre, ne prend pas fin, il y a une place pour le bonheur.



TEMOIGNAGE

“ Quand j’ai quitté chez moi pour la maison de repos j’ai fait le vide dans ma tête, et je vis ici, où on est fort gentil avec moi, et ce qu’il me faut c’est pas solitude et ma liberté. Moi, tous les jours je me promène trois heures. Moi je veux profiter de la nature et de la tranquillité, ne pas avoir de problème. Il me le faut. La nature, vous savez, c’est différent tous les jours. Je vis dans ma bulle. ”

DISCUSSION

La nature est un plaisir pour nous tous, quel que soit notre âge. Pour beaucoup, elle représente la **liberté et l’autonomie**. Il est essentiel pour beaucoup de seniors de pouvoir en profiter aussi longtemps que possible.

Il est normal et sain, également, pour certaines personnes âgées de rechercher la solitude, car elle n’a rien de négatif lorsqu’elle est choisie. Aucun senior ne doit se sentir obligé d’avoir de la compagnie s’il ne le souhaite pas.

De plus, cette liberté et cette autonomie peuvent tout à fait être préservées lorsque la personne âgée fait le choix d’entrer en maison de repos. Malgré la contrainte de la vie en collectivité, il est tout à fait possible de garder ses habitudes, ses routines, ses loisirs et son indépendance.

DES PISTES ?

Il est important de prendre le temps de visiter les maisons de repos de la région. Dans chaque résidence, un interlocuteur saura rassurer le senior sur le respect de sa liberté et de ses choix lors de son séjour. Les maisons de repos changent, et il y a de la place pour chacun selon ses exigences et sa façon de vivre. Le conseil des résidents, obligatoire dans chaque établissement, est un lieu de parole où tout peut être discuté pour améliorer sans cesse les choses et adapter la maison de repos à ses occupants.



TEMOIGNAGE

“ L’ambiance est chouette. Ça dépend avec qui et ça dépend quand mais vu ce que j’ai vu de l’autre côté, je suis bien ici. On est bien entouré par le personnel et pas mal de résidents qui viennent prendre de mes nouvelles, il y a des fêtes d’anniversaire, de Noël, le premier mai on a du muguet...

Pendant les fêtes, il y a un accordéoniste qui vient pour faire chanter les gens, puis il y a des cadeaux et des tartes. Ce sont des petites attentions, c’est bien. De l’autre côté il n’y avait rien du tout ! ”

DISCUSSION

La vie en maison de repos ne doit pas forcément ressembler à celle d’un hôpital.

Les établissements évoluent avec leur temps et avec leurs résidents. Ce sont **des lieux de vie**, où on peut profiter de tous les plaisirs de l’existence dans la mesure de ses capacités physiques et mentales.

Beaucoup d’établissements offrent régulièrement à leurs résidents des animations, des fêtes, des ateliers, ... autant d’occasions de se retrouver et de partager de bons moments. Il est même possible pour les seniors qui en expriment le désir d’avoir accès à des technologies récentes et d’obtenir les formations nécessaires pour s’en servir.

Bon nombre de seniors font le choix de la maison de repos pour trouver une solution à leur solitude et retrouver du lien social. Il n’est donc pas nécessaire de renoncer aux bonheurs de la vie à domicile, mais au contraire d’en ajouter d’autres, ceux qui se passent en groupe, en collectivité.

DES PISTES ?

Aucun résident ne devrait hésiter à faire part de ses envies et de ses besoins au personnel de la résidence. Quel que soit leur souhait, des moyens et des ressources existent pour le satisfaire. L’entrée en maison de repos ne se fait pas au détriment du rire et de l’amusement. Il s’agit d’un point essentiel du projet de vie de la plupart des établissements.



TEMOIGNAGE

“ Je vis tout seul ici et c'est mon choix, je veux être libre. J'ai été contraint toute ma vie par la loi, la répression, et je veux finir librement. On n'est plus libre de faire un geste humain, même adopter un chien, c'est contrôlé. C'est une honte. C'est l'individu qui compte, la société n'existe plus. Les gens ne pensent plus qu'à leur droit. ”

DISCUSSION

En ces temps complexes, nous sommes nombreux à ne plus tout à fait comprendre l'actualité, à ne plus se retrouver dans le monde d'aujourd'hui. Les seniors ne sont pas les seuls à se sentir parfois **en décalage avec la façon dont la société évolue**.

La vie en société nécessite un minimum de règles afin que la liberté de chacun n'empiète pas sur celle des autres, mais il existe de nos jours des phénomènes accrus de bureaucratisation, d'hypersurveillance, d'hyper-assistance, et tout le monde, y compris nos seniors, se positionne différemment vis-à-vis de ces réglementations selon son libre arbitre et ses convictions.

DES PISTES ?

Les retraités d'aujourd'hui sont parfois les rebelles d'hier. Les hippies, les blousons noirs, les révoltés de mai 68 sont à présent grands-parents, mais ils ont souvent gardé leur esprit de révolte. **Un débat d'idées bienveillant entre seniors sur ce qu'est la liberté** est non seulement possible mais très enrichissant.

En effet, il y a de nombreuses questions qui interpellent les seniors à cet égard. Quelles sont les valeurs qui leur sont chères et qu'ils voient menacées par la société d'aujourd'hui? Quels combats leur semblent essentiels pour l'avenir ? Peut-on se demander si nous en sommes arrivés à une société moins libre (humour, voyage, relations, anticonformisme, langage, ...) que celle de nos aînés ? Il y a autant de réponses, sans doute, qu'il y a de seniors autour de la table.



TEMOIGNAGE

“ Je suis allée à Bruges avec mon frère qui a 83 ans et mes petits-enfants.

On a été une journée, parce qu'il ne faisait pas assez beau pour aller à la plage, mais on a passé toute la journée, de 10h à 8h du soir, on est restés à Bruges. On a fait tout Bruges, tous les magasins, on a été manger, on a été boire un coca, on a été sur le tram, sur le train, enfin, je les ai emmenés partout. Et ça, ça me va ! Ça c'est des choses que je connais, et quand je sais quelque chose, je veux qu'ils le sachent aussi. ”

DISCUSSION

Bien que certaines traditions dans les repas de famille ont tendance à séparer les générations (table des adultes et table des enfants), il y a de grands avantages à les mélanger. La transmission de récits de vie, de souvenirs, de lieux (la maison, le jardin, un endroit riche en histoire et en anecdotes...) et de savoirs (savoir-faire et technique) est une source de bonheur très souvent mentionnée par les seniors.

Les jeunes générations, de plus, sont souvent avides de ce genre d'apprentissages, et construisent dans la maison ou le jardin de leurs aînés, ainsi que lors d'excursions et voyages avec eux, leurs plus beaux souvenirs.

DES PISTES ?

Dans la mesure des capacités de la personne, l'âge ne devrait pas être un frein au voyage. Cela leur permettrait de retourner sur des lieux chargés de souvenirs et de donner à leurs enfants et/ou petits-enfants accès à ces souvenirs.

Certains seniors retirent une grande joie à bouger, partager, discuter, et ouvrir leur table ou leur maison aux plus jeunes générations. La transmission fait partie de leurs valeurs essentielles, et est ainsi une source importante de valorisation de soi.



LE GAL Tiges et Chavées remercie :

Tous les seniors qui ont su donner du temps et partager leur ressenti afin de rendre cet outil possible, les relais-aînés et travailleurs sociaux des CPAS du territoire pour leur expertise, les responsables communaux des services aux aînés, les maisons de retraite publiques et privées du territoire, et enfin les enseignants des écoles fondamentales de Gesves, Assesse et Ohey pour leurs avis et leurs conseils.



Cette action s'inscrit dans le cadre de LEADER | Financée par la Wallonie et l'Union européenne
Fonds européen agricole pour le développement rural: l'Europe investit dans les zones rurales
Avec le soutien des communes d'Assesse, Gesves et Ohey