

CITOYENNAGE

La parole des personnes âgées

« Les personnes âgées s'expriment, les professionnels écoutent »

Citoyennage....Pourquoi ?

Parce que l'on reste citoyen toute sa vie et que l'âge et le handicap ne constituent pas un frein à la libre expression et au libre arbitre.

Parce que la personne âgée est la mieux placée pour parler de la vieillesse et de son quotidien en établissement ou à domicile.

Parce que s'exprimer, s'informer, échanger et s'enrichir d'expériences nouvelles permet d'améliorer la qualité de vie au quotidien dans les établissements et au domicile.

Parce que la loi 2002-2 encourage les résidents à participer à la vie de l'établissement ou du service à domicile.

Citoyennage... Comment ?

Une première rencontre générale permet aux participants de choisir le thème de l'année.

Des réunions régulières au sein de chaque établissement encouragent les échanges sur la vie en résidence et l'approfondissement du thème.

Un colloque de 2 ou 3 jours, point d'orgue de la démarche est organisé dans un lieu convivial.

Une synthèse est élaborée à la fin du colloque avec des propositions concrètes émanant des résidents pour que chaque établissement se l'approprié.

Lors de ces quatre temps de la démarche, les personnes âgées s'expriment directement et concrètement. Elles donnent leurs points de vue et deviennent forces de propositions. En un mot, elles exercent leur citoyenneté.

Citoyennage... Pour qui ?

Pour les personnes âgées, résidant en établissement ou à domicile et désireuses de continuer à être des citoyens à part entière et acteurs de leur propre vie.

Pour les professionnels qui partagent une nouvelle expérience avec les résidents lors des réunions internes et du colloque. De plus, la rencontre avec d'autres professionnels leur permet de réfléchir ensemble sur leur pratique quotidienne.



Participants lors du colloque 2009 les 22 et 23 septembre 2009 à l'hôtel Mercure à St Nectaire

La Maison St Joseph est inscrite dans cette démarche et les résidents y participent activement. Le thème retenu en 2009 était :

« Rester citoyen en maison de retraite, comme on l'était auparavant »

Retrouvez la synthèse de ces 2 journées en pages suivantes



Rester citoyen en maison de retraite comme on l'était avant

Pour nous, être citoyen c'est important parce qu'on a gagné la démocratie et qu'on doit l'entretenir. Notre entrée en maison de retraite ne change pas notre statut de citoyen, on a toujours des droits et des devoirs. Concrètement, être citoyen pour nous c'est s'exprimer et faire des choix, être utile, participer à la vie de l'établissement et de la société. Pour cela, la communication et l'information sont essentielles.

S'exprimer c'est une liberté. Quand on est écouté, on est moins vindicatif, cela ne voulant pas dire que tout ce que l'on suggère sera réalisable. Ce n'est pas toujours facile de s'exprimer, certains ne peuvent plus le faire. Il faut de plus oser donner son point de vue.

Pour certains, le conseil de la vie sociale permet de s'exprimer. Pour d'autres, ce qui est dit dans ces réunions reste un mystère. Il faudrait donc préparer ce conseil avec un ordre du jour distribué à l'avance, une réunion de préparation et un compte rendu.

D'autres réunions peuvent nous aider à faire des choix, comme par exemple, la commission des menus où nous décidons de ce que l'on mange ou la commission d'animation pour participer au choix des activités.

Les moments détendus peuvent aussi favoriser la parole, par exemple, lors des animations ou ateliers (peinture, tricot, jeux de carte...). Nous apprécions quand il est possible de se réunir entre nous ou avec notre famille et nos amis dans un lieu convivial.

Nous avons également besoin d'intimité. Les personnes qui nous entourent font le plus souvent attention à notre intimité corporelle mais il leur arrive de ne pas respecter notre intimité morale. Par exemple, le manque de discrétion des uns et des autres peut toujours blesser les personnes concernées, même si cela n'est pas volontaire.

Pour nous, être citoyen, c'est aussi être utile et participer à la vie de l'établissement. Il est essentiel que l'on s'entraide les uns les autres. Par exemple, guider une personne à sa table, retenir l'ascenseur mais aussi se reconforter mutuellement, aller voir quelqu'un qui est alité, faire un sourire, tenir la main d'une personne – cela ne coûte pas cher ! Pour tout cela, nous devons veiller à rester discret et à ne pas le faire sans l'accord de la personne concernée.

On peut également participer à la vie de l'établissement en ayant la générosité de partager nos savoir-faire (recettes de cuisine, couture, tricot, devinettes, lectures à haute voix, contes, chants...). Nous aimons nous rendre utiles dans la vie quotidienne de l'établissement (arroser les plantes, aider pour le débarrassage des tables, distribuer le courrier...).

Lorsqu'on rentre en maison de retraite le changement peut être brutal et perturbant, on se retrouve vite perdu et on ne comprend pas toutes les informations. Il est donc important de s'accueillir les uns les autres. Pour cela, nous devons être informés oralement ou par écrit de la nouvelle entrée. On pourrait mettre en place des comités ou des apéritifs d'accueil et s'organiser pour faire visiter la maison et ses alentours aux nouveaux arrivants. Mais il faut

en même temps être vigilant à respecter les sentiments bousculés du nouvel arrivant : ne pas être trop intrusif ou indiscret, faire les choses avec tact et de façon espacée dans le temps.

Pour être citoyen, nous avons besoin d'être informés. Nous aimons être au courant de ce qui se passe dans le monde, à travers une revue de presse, les journaux présents dans l'établissement, la télévision ou la radio. De même, à l'intérieur de l'établissement, il est important pour nous de connaître les menus de la semaine, les animations et autres nouvelles nous concernant. En particulier, nous tenons à être informés lorsque l'un d'entre nous décède. Cela ne doit pas être tabou car la mort fait partie de la vie. Nous souhaitons à notre manière pouvoir accompagner la personne jusqu'au bout.

Dans le domaine médical, nous aimons être prévenus de l'heure des soins ou de la visite du médecin. Nous n'osons pas toujours demander des précisions aux soignants sur notre état de santé ou demander le double de notre ordonnance. De même, nous regrettons de ne pas toujours choisir notre médecin traitant.

Notre vie en communauté amène des rencontres de grande diversité et nous devons les mettre en harmonie. Nous devons accepter les différences culturelles car nous n'avons pas toujours la même éducation, religion et chacun arrive avec son passé. La tolérance est donc une valeur importante, notamment envers les personnes plus malades et plus dépendantes que nous. De même, le partage entre nous est essentiel pour la vie en collectivité. On peut échanger des paroles mais aussi des friandises et des journaux. Le respect passe par nos tenues vestimentaires et notre apparence. C'est important pour soi et pour les autres.

Enfin, être citoyen c'est participer à la vie à l'extérieur de l'établissement. Nous aimons sortir pour aller faire des courses sur le marché, aller au cinéma, au restaurant...

Nous avons besoin de contacts avec le monde extérieur, en particulier avec nos familles. Nous avons toujours notre place même si malheureusement le poids des retraités ne pèse pas lourd dans la société. Nous pouvons continuer à exercer notre citoyenneté en votant et en participant à nos démarches administratives.

Ainsi, être citoyen en maison de retraite c'est avoir des devoirs mais nous ne devons pas oublier tous nos droits. Malgré les contraintes de la vie en collectivité, les maisons de retraite sont nos lieux de vie dont nous voulons rester acteurs.