



Centre
Hospitalier
Lanmeur

Atelier Clabouser *

n°2

A Lanmeur



*signifie "Bavardage" en breton

Introduction

Depuis le début de l'année 2024, un atelier d'expression a été mis en place un jeudi matin sur deux, animé par Aurélia, animatrice, et Bleuenn, psychologue. Lors de ces rencontres, elles se réunissent avec une dizaine de résidents pour échanger sur divers sujets, et parfois même débattre. La bonne ambiance règne au sein de l'atelier, où de nombreux souvenirs sont ravivés.

Vous allez ici les découvrir, bonne lecture !



Présentation



Mme Moy



Mme Leroux



Mme Roux



Mr Guillerm



Mme Loterie



Mme Inisan



Mr Fercoq



Mme Mahe



*Aurélia et
Bleuenn*



Mme Lesmarie



Thème :

Notre regard sur
le vieillissement





Définition du vieillissement

Selon le dictionnaire Larousse, le vieillissement est le "fait de devenir vieux, ensemble des phénomènes qui marquent l'évolution d'un organisme vivant vers la mort".



Mais qu'en disent les résidents ?

Madame Loterie : "Non ! Je n'aime pas ce mot. Je ne me sens pas vieillir, selon moi, j'ai 60 ans !"

Alors, nous évoquons ensemble la notion d'âge subjectif : l'âge que se donne chaque individu. C'est le seul âge qui peut s'accélérer, se ralentir, cesser d'évoluer ou encore s'inverser. C'est une construction mentale.

Madame Roux est surprise de cette définition. Elle estime difficile de pouvoir se donner un âge autre que chronologique.

Madame Briquin se donne 80 ans : "Dans ma tête, je ne me sens pas vieille. Je me sens bien, j'aime la compagnie des jeunes, la musique, les livres... Je me sens plus proche des jeunes !".

Madame Mercier réagit : "J'ai 95 ans. C'est vrai que je parle aussi avec des enfants, je suis proche d'eux, ça m'aide.



Un autre type d'âge existe : l'âge biologique. Nous notons que de nouvelles technologies se voient développées afin de donner un âge selon des données de santé, telles que les balances.

Les résidents se questionnent : pourquoi toutes ces analyses ?

Deux hypothèses sont évoquées :

1. Pour les données statistiques : "analyser pour dire qui vivra jusqu'à quel âge" (Madame Roux)
2. Pour le vieillissement de la population

Madame Briquin l'affirme : "l'espérance de vie a augmentée !

Mais cela questionne madame Roux : "Oui, mais dans quel état ?"

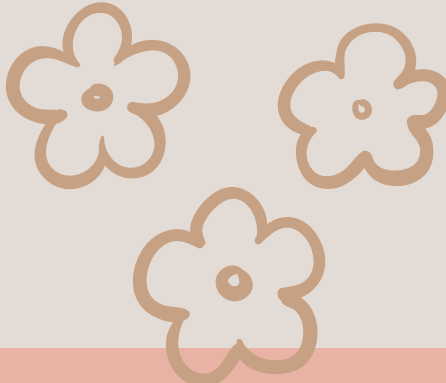


Alors, c'est quoi pour vous "bien vieillir" ?



Selon madame Roux, c'est être consciente et autonome. Madame Briquin ajoute qu'il s'agit de se sentir bien, de boire, de manger, et d'être autonome. Enfin madame Loterie conclut qu'il s'agit de se débrouiller seule. "Moi je n'y pense pas, je vis au jour le jour !"





Nos définitions

Selon madame Roux, le vieillissement c'est "un tas de choses qu'on ne peut plus faire, vous êtes retreinte, moins performante. Ca dépend des gênes".

Madame Moy ajoute "on pense à des choses qu'on ne pensait pas en étant jeune".

Madame Loterie : "On fait ce qu'on a envie ! Mais c'est plus dur physiquement. On a le temps !"

Madame Roux ajoute : "On ne peut plus vivre comme avant. nous n'avons plus la même force, le même entrain."

Madame Moy : "Je suis une de mon métier (cultivatrice) qui est restée bien pour mon âge. Je me donnerai 90 ans !"

Les participants concluent par une observation : les personnes âgées éprouvent des difficultés à être inclus dans la société en France. Pourtant, ils notent avoir beaucoup d'expérience à partager.





La personne âgée avant



Comment étaient accompagnées les personnes âgées dans le temps ?

Madame Roux explique "Ce n'était pas le même genre de vie. Dans le temps, on vieillissait à la maison. La chambre de la grand-mère était dans la maison."

Madame Mercier nous partage un souvenir "Quand je suis née, mon père avait 57 ans et ma mère 40 ans. Ils étaient cultivateurs, ils n'avaient pas le temps. Alors, j'allais d'une maison à l'autre, mes parents n'étaient pas souvent avec moi."



Madame Moy ajoute "J'étais fille unique, mes grands-parents sont morts tôt, vers 70 ans. Je me souviens de ma grand-mère, elle savait que j'aimais le chocolat, alors elle le cachait de façon à ce que je le trouve. J'allais souvent lui prendre du chocolat."



Monsieur Fercoq : "Ma grand-mère vivait avec sa fille, nous vivions ensemble et elle aidait au travail de la ferme. J'avais 10 ans quand elle est décédée, j'ai trouvé dur. Elle a reposé dans la maison familiale. Je pleurais, je m'en rappelle comme si c'était hier ! J'étais obligé de rester travailler, de faire à manger."

Monsieur Berthou se souvient "Ils travaillaient tant qu'ils pouvaient aider. Les parents étaient âgés quand ils travaillaient, ça gardait la ferme, c'était une occupation."

Monsieur Fercoq soutient les propos "Ils n'avaient pas de retraite !"

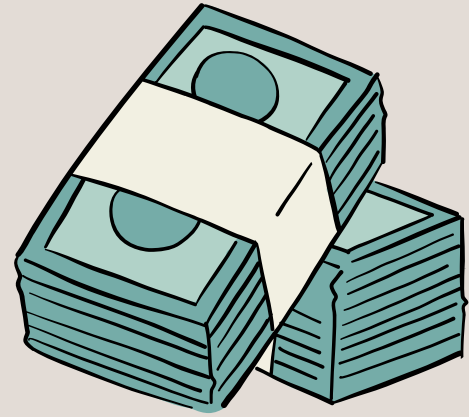


Madame Briquin a une expérience autre. Elle note donc la différence avec la ville. "En ville c'était différent. C'était chacun pour soi. Mes grands-parents avaient une petite ferme, ils travaillaient toujours, avaient des poules, un jardin. S'ils étaient malades, ils restaient à la maison et le conjoint s'occupait des tâches."

Madame Loterie ajoute "Je n'ai pas connu mes grands-parents maternelles. Mais, avant, c'était aux enfants de s'occuper de leurs proches."



Mais monsieur Fercoq nuance également avec les difficultés que cela pouvait engendrer “Mes grands-parents avaient beaucoup d'enfants, c'était toute une histoire quand il fallait payer !”



Madame Roux valide, “Il faut avoir les moyens, les enfants doivent avoir de quoi payer pour s'occuper de leurs proches”.

Madame Roux soulève un point : qu'en est-il des aidants ?

Madame Roux : “Il faudrait peut-être payer ceux qui reste aider ?”

Selon monsieur Fercoq ce n'est pas si simple “il y a la question de l'héritage !”

Monsieur Berthou nuance à son tour : “Il y a aussi différents comportements selon les professions. Certains sont plus disponibles que d'autres !”



Et la maison de retraite ?



Alors, selon madame Roux, c'est là qu'intervient l'institution : "La maison de retraite, c'est une bonne idée, à condition que l'on puisse pouvoir la payer. Pour les enfants, c'est une garantie, ça les rassure. Mais comment faire dans le cas où il n'y a pas de moyens ?".

Monsieur Fercoq se souvient "Pour aller en EHPAD, c'est compliqué pour certains, ça ne leur convient pas. J'avais une tante et un oncle, ça a été dur de les envoyer en EHPAD ! Ils ne faisaient que râler. On se faisaient gronder : ils essayaient de venir chez moi mais je ne pouvais pas les prendre. Ma maman était toute seule, elle y a vécu jusqu'à sa mort."



Monsieur Berthou se rappelle “Mes grands-parents avaient construit, ils vivaient chez eux. La famille aidait. La maison de retraite, c’est une bonne chose pour les personnes seules. Ils ont un accueil, c’est une bonne chose.”



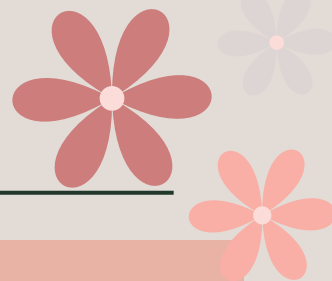
Madame Roux nous explique “On est plus libre de faire ce que l’on veut en maison de retraite. Par exemple, pour faire ses courses, tout est déjà fait ! Les EHPAD sont en dehors des villes et des villages. On est trop loin. Lorsqu’on arrive en EHPAD, on ne peut pas faire des kilomètres et c’est loin.”

L’ensemble des participants soutient qu’ils auraient besoin d’un moyen de transport pour réaliser leurs achats. Ils se questionnent quant à cette mise à distance des EHPAD. Quelle place leur est-il accordé dans la société ?





L'entrée en ehpad



A quoi cela vous fait penser ?



Madame Loterie : On est vieux !

Madame Di Stefano répond : On va vers un avenir pas très brillant. Ce n'est pas terrible. Je me sens très mal. Mais nous avons besoin d'une assistance, d'une aide.

Monsieur Fercoq nous explique : On ne peut plus vivre seul, on est obligé. Pour moi, c'était un soulagement, pas une tristesse. C'était un choix.

Madame Roux ajoute : Ce sont les enfants qui ont choisi. On ne se rendait pas compte de ce que c'était.





Madame Briquin : On peut plus faire autrement. C'est une sécurité. Il y a toujours quelque chose. A la maison, j'étais seule, en danger permanent. Ici, j'ai rassuré mes enfants. C'était une décision prise avec mes enfants.



Madame Loterie : Pour moi, c'était mon mari qui attrapait tout. Il avait besoin de se reposer.

Vous souvenez vous du premier jour ?



Madame Moy nous explique : Lors de mon entrée, je ne me suis pas rendu compte. On ne m'a rien dit. Ce jour-là, j'aurais aimé parler avec les résidents. Mais c'est petit à petit que j'ai compris. J'étais un peu triste au départ, mais pas en colère. Ma maison était trop loin de tout. Je ne me sentais pas en sécurité. Si on m'avait demandé, j'aurais dit oui, j'y pensais depuis longtemps.



Madame Blondeau : Parfois, on sent qu'on gêne. On casse la liberté des enfants. J'aime mieux vivre en maison de retraite. On ne peut pas empêcher nos enfants de vivre ! On a besoin d'aide, et ce n'est pas toujours les enfants qui veulent !



Monsieur Fercoq : Je suis tout seul, je n'ai pas d'enfant. Je suis content de rentrer en EHPAD car j'ai de la compagnie. J'ai été hospitalisé avant d'arriver ici. Mais je l'avais déjà envisagé : « un jour ! ». Ici, on s'occupe bien de nous.



Madame Roux : Je suis là et je ressortirai les deux pieds en avant. Ce que je trouve pénible, c'est que je ne peux pas sortir, faire un tour en ville, faire les magasins, car je n'ai personne pour m'accompagner. On a du mal à marcher, et les professionnels n'ont pas le temps. Nous pouvons avoir un chauffeur pour les raisons médicales, mais pas pour des courses. J'ai peur de déranger les professionnels.



Madame Lesmarie nous partage son expérience : je suis tombé chez moi. Mon petit fils a appelé le 15 et je suis arrivée à Morlaix. Je suis arrivée sur Lanmeur grâce à ma fille pour me rapprocher de mon petit-fils. C'est comme ça que je suis arrivée en EHPAD. Je l'ai mal vécu. Je n'ai pas demandé à venir ici. Je préférerais être chez moi.

Madame Leroux : Je crois que tout le monde préférerait être chez soi !

Madame Lesmarie ajoute : On ne m'a pas demandé mon avis. Mais je comprends car j'ai besoin de personne autour de moi. Mais ça n'empêche que dans la tête ça tourne. Je me sens étrangère, je n'ai pas d'amis. Je ne fais pas partie du groupe. On m'a propulsé dans un endroit que je repousse tout le temps. Je me réveille le matin, c'est difficile pour moi. Je ne fais pas de vagues. On ne m'a pas demandé mon avis pour rentrer, qu'on ne me demande pas mon avis pour le reste. Et puis, on a beau faire les présentations je ne me souviens pas...





Madame Leroux questionne Madame Lesmarie :
Depuis combien de temps vous êtes là ?

Madame Lesmarie répond : Depuis trois mois. Je voudrais me rapprocher de ma fille. Mon petit-fils me suivrait. Un jeune homme de 30 ans qui s'occupe de moi.



Les nouveaux arrivants, nous partage leurs âges et leurs questionnements

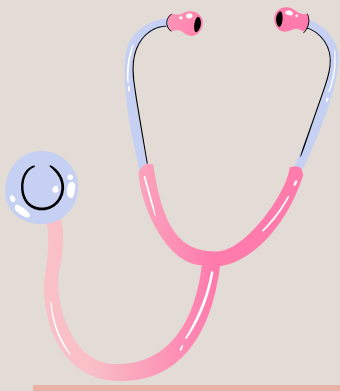
Monsieur Guillerm : Je ne pensais pas aller jusque-là !
J'ai 91 ans.

Madame Roux : j'ai 93 ans. J'estime que j'ai de la chance de pouvoir bouger et que j'ai toute ma tête. Oui, je crois que j'ai de la chance !

Monsieur Guillerm : Moi, je ne marche plus beaucoup, plus autant qu'avant. Je vais moins bien. Mais personne ne me croît.

Madame Inisan : Le malade imaginaire ?





Madame Leroux : Je peux comprendre. Lorsque j'étais chez moi, j'ai perdu beaucoup de poids. Personne ne me croyait. On me disait que tout allait bien. Je n'avais plus envie de rien, manger me préparer. J'ai dit à mon médecin « j'ai un cancer ». Mon médecin voulait me faire faire des examens mais c'était l'époque du covid.

Je suis allée à l'hôpital on m'a dit « Madame vous êtes une "malade imaginaire" ». Dans le deuxième hôpital on m'a diagnostiqué un cancer du rectum. Dans le troisième hôpital, on décide de m'opérer. Il a fallu des réunions de docteurs pour savoir si je pouvais être opérée. Deux mois après l'opération, en novembre, j'arrive à Lanmeur. J'étais dans un triste état. Depuis, j'ai repris du poids.

Je n'étais jamais malade avant. Les prises de sang ne disent pas toujours tout. Je me suis sentie incomprise.





Monsieur Fercoq déclare : Ici, je me sens écouté et soigné.

Madame Lesmarie ajoute : Moi j'ai confiance en eux. Ils sont très gentils.

Madame Roux s'interroge : Parfois, je trouve ça bizarre qu'on arrive pas à mettre la main ou la parole sur la maladie que l'on a.

Les résidents expliquent avoir la sensation de manquer de contrôle, de ne pas pouvoir toujours exposer pleinement leurs décisions, choix, ou points de vue.

Madame Roux : Le personnel n'est pas responsable.

Madame Leroux : Non, déjà, il n'y a pas assez de personnel.

Madame Inisan : Certains jours, on le ressent. On les voit courir. Ce n'est pas normal qu'elles doivent courir comme ça.

Madame Roux : Mais c'est partout comme ça...



Les résidents se questionnent quant à l'objectif de cet atelier

Madame Roux nous partage son point de vu : Ce serait bien que nos échanges puissent servir à d'autres. Que lorsqu'une personne vient se renseigner pour une future adhésion en EHPAD, elle puisse lire ce livret et se projeter. Elle pourrait connaître la vie qu'on mène une fois dans un EHPAD. Connaître les divertissements que l'on peut avoir. On a trop tendance à dire que mettre en EHPAD c'est pour se débarrasser. Comme ça, elle pourrait se faire une idée de la vie en EHPAD.



Madame Inisan confirme : Oui, l'idée est bonne !

Monsieur Fercoq ajoute : Pour moi, ça me fait du bien de parler d'autre chose. Quand je pense que dans le passé, il n'y avait pas d'EHPAD. Certains âgés étaient aussi malheureux car il ne savait pas où aller. J'ai vu des personnes âgées se suicider. Et puis, ça me touche de voir mon passé écrit.

Madame Roux : C'est vrai ! Car même pour soi, relire le petit journal, ça me redonne de l'espoir.

Nous mettons nos idées en commun :

-  A informer les personnes de l'extérieur
-  Pouvoir échanger avec d'autres résidents : chacun à un point de vue différent selon son histoire de vie
-  A penser à autre chose, se vider la tête, s'occuper
-  Favoriser la rencontre

Monsieur Fercoq : Moi j'ai connu, la ville et la campagne ! C'est différent.

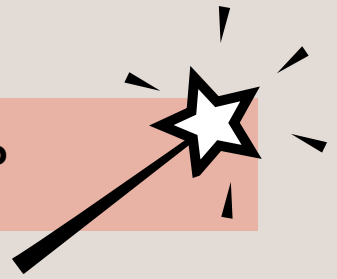
Madame Roux : Il y a aussi la question des études.

Madame Inisan : Par exemple, nous ça nous fait plaisir de voir madame Roux passer dans le couloir. Mais on ne se parlait pas avant cet atelier.

Madame Roux répond : Oui j'aime bien vous dire bonjour. Mais c'est vrai que j'ai été habitué à être seule pour m'occuper de mes enfants, mon époux était marin. C'est peut-être pour ça que je suis très personnelle. C'est une responsabilité d'être seule. Nous avons 70 ans de mariage quand même !



Et si vous aviez une baguette magique ?



Monsieur Fercoq affirme :
J'essaierais d'aider ce qui sont
au plus bas dans la vie, les plus
malheureux.

Madame Roux ajoute : Je
voudrais à nouveau avoir une
maison et vivre chez moi.
Rajeunir quoi !

Madame Loterie répond : Moi
je me sens bien dans mon âge,
je n'ai pas envie d'être plus
jeune

Madame Inisan : L'entente !
l'entente familiale aussi. C'est
important.

Madame Roux évoque un
autre souhait : que les gens
soient plus heureux, vivent
plus facilement.



Aurelia nous partage son point de vue : Avant la vie semblait plus simple : la vie au village, le marché, le cordonnier, c'était simple.

Madame Inisan : Oui, dans les campagnes on s'entraidait beaucoup aussi. Quand j'allais chercher de l'eau, le voisin me disait toujours bonjour.

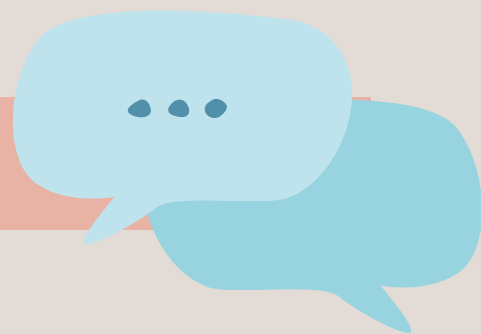
Madame Roux répond : les gens étaient peut être moins exigeants qu'actuellement. Peut être qu'avec le progrès, nous devenons exigeants car on en veut toujours plus.

Aurélia propose : au sein de l'établissement, j'aimerais que le jardin se transforme en petit village. Comme avant, ouvert sur l'extérieur : épicerie, boulangerie, le bistrot. Pour que les résidents revivent leur vie d'avant, fassent leurs courses.

Les résidents soutiennent cette idée unanimement.



Quels sont vos conseils ?



Madame Roux : Pour faire le métier de soignant, il faut avoir beaucoup de dévouement. Que la personne s'intègre et s'occupe bien de nous.

Monsieur Fercoq : Pour les résidents, il faut écouter les personnels. Faire ce qui est dit.

Madame Inisan répond : C'est un changement de vie, il faut s'adapter mais aussi se faire écouter.

Madame Roux : Il faut également essayer de comprendre l'attitude des personnes. Il ne faut pas être contre, essayer en mesure de possible d'accepter et de s'adapter... Parfois, ne pas être content ça complique tout. Il faut essayer de prendre sur soi et ne pas être trop exigeant.

Madame Inisan : C'est une évolution, un changement.



A decorative border made of watercolor-style floral and leaf illustrations in shades of pink, blue, and green, framing the central text and illustration.

Fin

Merci pour votre lecture.

