



ESPACE
SENIORS

*Lire dans les maisons de repos :
De la théorie... à la pratique*

(Analyse)

1. Introduction

Depuis 13 ans, notre association forme des **Troubadours**, des volontaires seniors qui se rendent régulièrement dans les maisons de repos pour y faire la lecture aux résidents.

« *L'univers des maisons de repos n'est pas toujours rose et les représentations sociales du mouvoir ou du cloître qui lui sont associées persistent* »¹. Nous avons écrit une analyse sur la démarche du clown dans les *homes* et sur comment cette discipline théâtrale pouvait permettre aux aînés de se poser des questions et d'exprimer des émotions...

Les Troubadours seraient-ils également un moyen de permettre aux aînés résidant en maison de repos d'ouvrir la porte sur d'autres mondes ? Quelles sont leurs motivations, leurs limites, leurs difficultés en tant qu'acteurs du terrain ? Quelles représentations avaient ces seniors d'une maison de repos avant de commencer leur volontariat et quelles représentations s'en font-ils maintenant ? Nous décrivons d'abord le projet dans les grandes lignes pour ensuite aller à la rencontre de ces Troubadours qui témoignent de leur vécu et de leur expérience.

2. Description succincte du projet

Les Troubadours sont des volontaires de 55 ans ou plus, formés à la psychologie de la personne âgée et à la lecture à haute voix. Ils se rendent en maison de repos pour faire la lecture aux aînés, en particulier à ceux qui ne savent plus lire ou qui ne reçoivent pas ou peu de visite. La formation, répartie en 8 modules, reprend les thèmes suivants :

- ✓ Matinée 1 : Pose du cadre général (le cadre administratif, les droits et devoirs du volontaire...)
- ✓ Matinée 2 : Les relations dans le projet Troubadours (avec le résident, avec l'institution...)
- ✓ Matinées 3 et 4 : La lecture vivante (la préparation physique, le contrôle de la voix...)
- ✓ Matinées 5 et 6 : Quelle lecture et comment se l'approprier ? (comment élargir son champ d'intérêts, comment construire une réserve de ressources de lectures adéquates...)
- ✓ Matinées 7 et 8 : La présence à soi, la présence à l'autre, la communication (les interactions, la communication...)

L'entrée en maison de repos est souvent un cap difficile à passer. Les personnes âgées sont parfois contraintes d'y emménager à la suite de problèmes de santé et/ou de mobilité. Elles perdent leurs repères ainsi que leur entourage social et familial. Souvent, l'isolement touche aussi de nombreux seniors plus jeunes. Par le biais de leur engagement dans ce projet, les seniors aimant la littérature apportent à chaque bénéficiaire un moment privilégié. C'est ainsi que Troubadour et résident vivent une rencontre, partagent un plaisir... à travers cet acte de lire qui est aussi un acte de communication.

¹ Voir : Analyse Espace Seniors « Les clown : un moyen de prendre la parole entre soin, culture et émotions ! »
Disponible sur : <http://www.espace-seniors.be/Publications/Analyses/Pages/Clown-2015.aspx>

Les Troubadours se rendent une fois par semaine dans la même institution et ils voient généralement une à deux personnes à chaque prestation (souvent les mêmes). Ceci leur permet de créer un lien avec les aînés qu'ils visitent. Le temps de rencontre est d'environ une heure. La lecture se fait dans la chambre ou dans un local prévu à cet effet. Les Troubadours invitent les résidents à choisir eux-mêmes leurs lectures, de manière à les impliquer, à éveiller leur intérêt et leur curiosité.

Avant que le Troubadour ne commence à prester, notre association rencontre les responsables du futur lieu de prestation pour leur présenter notre démarche. Nous organisons ensuite une deuxième rencontre afin que le Troubadour et la personne de contact au sein de l'institution puissent faire connaissance et se mettre d'accord quant aux détails pratiques. Enfin, nous signons finalement une convention de collaboration qui liste les droits et les responsabilités de chaque partie.

Nous continuons à soutenir les Troubadours tout au long de leur volontariat. Pour créer une dynamique de groupe et consolider les liens entre les volontaires, des réunions régulières sont organisées. Elles permettent aux Troubadours de partager leurs impressions, leur vécu, poser leurs questions et/ou demander de l'aide en cas de problème rencontré lors de prestations. Les volontaires bénéficient également de formations continues qui ont comme but de mieux les outiller pour qu'ils rendent leurs lectures plus vivantes, plus passionnantes. Certaines réunions sont animées par un psychologue et se déroulent sous la forme de supervisions. Les Troubadours ont l'opportunité de se libérer d'un poids éventuel et d'échanger leurs expériences, bonnes et mauvaises. Parfois les volontaires ont un âge approchant celui des personnes qu'ils visitent. Consciemment ou pas, le fait de voir leur éventuel état futur dans la personne face à eux, peut éveiller des peurs, des interrogations, des doutes, des comparaisons qu'il faut aussi prendre en considération...

3. Témoignage des Troubadours

Quel est pour vous le rôle du Troubadour en maison de repos ?

« Apporter de la gaieté et essayer de donner quelque chose de différent de ce que les aides-soignants communiquent... à savoir de l'entrain, des idées nouvelles et des sujets de lecture. » (Philippe, Troubadour depuis 2 ans).

« Apporter une parenthèse dans la journée d'une personne, coincée dans un système où le personnel n'a pas le temps de partager des moments « gratuits » d'attention et d'échange. » (Yvette, Troubadour depuis 2 ans).

« Multiple avec un dominateur commun : apporter un vent frais, un sourire, un petit instant de dépaysement dans un univers très souvent triste, ennuyeux voire accepté sous la contrainte pour les résidents. Multiple car il faut pouvoir s'adapter à la personne, à son histoire, son âge et ses problèmes de santé, son milieu social....La lecture n'est donc qu'un outil, une clef qui permet de rencontrer des attentes ou même de les susciter! » (Jean-Luc, Troubadour depuis 2 ans).

« Apporter un souffle de vie et de tendresse au résident. » (Anne, Troubadour depuis 9 ans).

« Permettre au bénéficiaire de s'évader un moment grâce aux lectures qu'on lui apporte. »
(Jean-Yves, Troubadour depuis 1 an).

« Rendre visite aux personnes isolées...souvent avec lecture comme support. »
(Liane, Troubadour depuis 6 ans).

« Apporter une présence et permettre au résident un lien social autre que la famille ou les soignants par le biais de la lecture. » (Maggy, Troubadour depuis 2 ans).

« Le Troubadour apporte un regard nouveau et est appelé à s'intégrer d'une manière douce dans l'équipe chargée d'occuper les résidents. Toutefois, chacun reste à sa « place ». (Ferdinand, Troubadour depuis 13 ans).

« Lire aux personnes résidentes en maison de repos, désireuses qu'on leur fasse la lecture. Et je considère toujours qu'il s'agit bien là du rôle premier du Troubadour. Toutefois, avec le temps, la santé des personnes que je visite s'est dégradée, essentiellement au niveau cognitif, et mon rôle a évolué de celui de lecteur vers celui de visiteur apportant une présence et une écoute bienveillantes et chaleureuses. Puisqu'il n'y a plus possibilité de lecture, je considère cette évolution comme tout à fait appropriée et répondant à ma demande de bénévolat. » (Michel, Troubadour depuis 6 ans).

Quels sont les motivations qui vous ont conduit (e) à devenir Troubadour ?

« Le désir de me rendre utile et d'occuper le temps libre dont je disposais en tant que pensionné, ainsi que de communiquer le plaisir de lire. » (Philippe).

« Je m'étais déjà investie auprès de membres de ma famille et de relations en maison de repos : j'ai constaté qu'avoir une activité individuelle et non collective était très prisée de tous. Le biais de la lecture me paraît une très bonne approche. » (Yvette).

« Donner du temps et aider un autre public cible que je ne connaissais pas bien. » (Jean-Luc).

« L'envie de me rendre utile auprès de personnes âgées souvent délaissées dans les projets de divertissement. » (Anne).

« Apporter un moment d'évasion à travers la lecture. » (Jean-Yves)

« Etre utile en tant que pensionnée. Apporter un sourire et de la chaleur humaine. » (Liane).

« L'envie de partager un peu de temps libre ». (Maggy).

« Il y avait une grande plage de temps libre après la retraite et devenir Troubadour répondait en partie aux nouveaux besoins en la matière. » (Ferdinand).

« La motivation première fut, au départ à la retraite, de donner du temps à des personnes pour lesquelles ce serait nécessaire. Je considère que la vie m'a beaucoup donné et c'était l'occasion pour moi de partager avec d'autres, moins favorisés, ce que j'avais reçu. J'ai d'abord commencé comme Papy Conteur² (2001, 2002) mais je me suis rendu compte, en ce qui me concerne et dans l'institution où j'allais, que bien que cette activité fut très agréable et enrichissante, j'aurais pu consacrer ce temps à des personnes plus isolées que les enfants, qui recevaient régulièrement la visite de la famille et dont l'hospitalisation était le plus souvent de très courte durée. D'où ma demande pour exercer mon bénévolat comme Troubadour. » (Michel).

Selon vous, quel type de relation doit s'établir entre le/la résident (e) et vous ? Quelles en sont les limites ?

« La relation doit d'abord être une relation de confiance, ensuite de cette relation doit naître la sympathie et l'aide qu'on peut apporter comme aller chercher une boisson ou des friandises, être présent lors d'activités programmées par l'institution auxquelles la famille ne peut venir. Les limites sont d'éviter d'empiéter sur le rôle de la famille. Il faut pouvoir « rester à sa place » et être une sorte de roue de secours si nécessaire. » (Philippe).

« Une relation basée sur un bienveillant respect de l'autre. Le personnel a trop souvent une attitude infantilisante que je ne supporte pas. La limite la plus difficile pour moi est la distance affective appropriée... » (Yvette).

« Tout dépend de la personne. Rien n'est figé. Mais il faut que le plaisir soit partagé si l'on souhaite apporter un petit plus. L'important est d'être respectueux de cette personne; pas d'infantilisme, respect de son intimité, de sa personnalité. Par exemple en ce qui me concerne, pas de tutoiement et, si possible, pas de lecture dans l'espace privé qu'est la chambre. » (Jean-Luc).

« Une complicité et une entente réciproque. Toujours garder une distance... » (Anne).

« Cette relation est unique : elle met en contact deux personnes qui savent pourquoi elles sont réunies en un endroit précis (la résidence) dans un but précis (la lecture). Les atomes « crochus » sans application d'une quelconque recette. Les limites qui s'imposent d'elles-mêmes, ils sont très strictes. » (Jean-Yves)

« Une relation cordiale ou amicale. Les limites concernent le privé et le fait d'essayer de ne pas se mêler du travail des soignants. » (Liane).

« Une relation d'échange: je lui apporte un moment de partage et j'en retire un bien être personnel. Pour moi, la limite se situe au niveau de l'écoute. Si la personne a tendance à se plaindre du personnel, des soins, voire de la famille... Je vais être dans l'écoute mais je ne donnerai pas mon avis ou ressenti. Je resterai respectueuse envers la personne et l'institution. » (Maggy).

² Les Papys et Mamys Conteurs sont des volontaires seniors formés aux contes, à la psychologie de l'enfant, à l'écoute et à la lecture. Chaque semaine, ils rencontrent des enfants hospitalisés ou hébergés dans des Services d'Accueil et d'Aide Educative et partagent un agréable moment autour d'un livre.

« Le Troubadour ne doit en aucune façon interférer dans le rôle dévolu à la maison de repos. J'estime qu'il y a lieu de prendre du recul par rapport aux éventuelles tendances à trop s'impliquer dans la relation avec le résident ou sa famille. » (Ferdinand).

« Je crois que le maître mot de la relation est le respect. Et ce respect doit être mutuel. Cela ne se fait pas en une visite mais cela se construit au fil du temps, au cours des échanges réciproques même si ceux-ci sont limités. Respecter la vie privée, accepter la personne dans sa fragilité, mais aussi ne pas se laisser envahir permet de construire une relation équilibrée. » (Michel).

Pouvez-vous décrire ce qui vous paraît difficile dans ce volontariat ?

« Ce qui peut parfois être difficile, c'est qu'il faut toujours essayer de présenter le meilleur de soi-même et parfois on peut se sentir fatigué ou moins en forme mais avec l'expérience on apprend à se composer un personnage et une attitude qui va avec. La lecture demande aussi une concentration et une attention qui, certains jours, sont plus difficiles à mobiliser. » (Philippe).

« Parfois le découragement me saisit quand il faut arrêter de visiter quelqu'un...pour des raisons indépendantes de ma volonté. » (Yvette).

« Les fins de vies.... Impossible de rencontrer une personne et d'être complètement détaché quand elle disparaît. Ce sont aussi les derniers moments qui sont difficiles. Il faut pouvoir trouver les mots justes, avoir la bonne attitude quand on sent que, petit à petit, la personne que vous avez en face de vous commence à fermer ses portes de vies. » (Jean-Luc).

« Le choix d'un nouveau résident lors d'un décès. » (Anne).

« Une fois tous les éléments en place, rien n'est difficile. Parfois le manque d'entrain pour se mettre en route est vite dissipé par le fait de savoir de pouvoir apporter une satisfaction certaine au bénéficiaire. » (Jean-Yves)

« Ce qui me paraît difficile : les décès...mais je suis armée pour cela (infirmière et veuve). » (Liane).

« La solitude de ces personnes et le manque de temps des soignants d'où découle un certain irrespect. » (Maggy).

« Il faut toujours maintenir une certaine distance avec le résident ce qui ne doit pas toujours être évident pour tous les Troubadours. » (Ferdinand).

« Constater que les personnes que je visitais perdaient leur intérêt pour la lecture suite à leur évolution psychique. J'ai dû reconsidérer ma façon d'aborder ce bénévolat. Toutefois, j'ai décidé de continuer à voir ces personnes et je ne le regrette pas. (Michel).

Avant de devenir Troubadour, quelle représentation vous faisiez-vous d'une maison de repos et de la vie de ses résidents ? Cette représentation a-t-elle changée depuis que vous êtes Troubadour ?

« Avant de devenir Troubadour, je me faisais une représentation plus « figée » de la maison de repos et de la façon de vivre des résidents, mais ma réponse doit être nuancée selon le genre de maison de repos car bien sûr il en existe beaucoup de différentes et ce ne sont pas celles qui sont les plus chères qui sont les meilleures...La maison de repos ou je vais me paraît parfaite et très sympa mais encore une fois j'en ai vue d'autres bien moins agréables...Il n'existe donc pas de maison de repos « type ». (Philippe).

« Pour en avoir connu quelques-unes j'en avais une idée précise et avais constaté à maintes reprises que le « standing » visible ne correspond pas toujours à « l'esprit » qui règne dans l'établissement. » (Yvette).

« J'ai toujours associé maison de repos et mouvoir. Je nuance à présent, mais sur base d'une seule expérience d'établissement. « Mouvoir » demeure mais je constate un souci d'encadrement et d'accompagnement... » (Jean-Luc).

« Mon volontariat en maison de repos m'a fait prendre conscience que les personnes seules et sans famille sont souvent délaissées. Le personnel n'est pas toujours à l'écoute...ils font leur travail...sans plus sauf quelques rares exceptions...Je n'aurais aucune envie de terminer mes jours en maison de repos. » (Anne).

« Avant de devenir Troubadour, je me représentais une maison de repos comme un endroit fermé, bruyant, peu aéré et occupé par des pensionnaires peu ou pas valide du point de vue mobilité et ayant des problèmes cognitifs. Cette représentation n'a pas beaucoup changé pour moi et « me » confirme l'idée qui me trottait déjà en tête : j'espère ne pas devoir y résider en fin de vie » (Jean-Yves)

« J'ai eu une très mauvaise expérience quand on ne m'a pas prévenu du décès de la résidente. » (Liane).

« Je n'avais aucune référence des institutions en Belgique, et je pensais que comme chez ma maman, en Espagne, il y avait beaucoup d'activités pour les résidents auxquelles les familles et amis étaient invités. Fêtes pour le carnaval, après-midis crêpes-café, repas résidents-familles..... J'ai constaté beaucoup de solitude et peu d'activités où familles et résidents se retrouvaient tous ensemble pour mieux se connaître et partager un moment convivial. Mais je pense que ce n'est certainement pas le cas partout. » (Maggy).

« Ayant eu l'occasion de soigner en maison de repos je n'ai pas eu l'impression de débarquer dans un nouvel environnement, quoique j'ai pu constater une évolution favorable dans les relations entre résidents et personnel...Pourvu que ça dure encore longtemps ! » (Ferdinand).

« J'avais déjà l'expérience des maison de repos. Ma maman, ayant eu des troubles cognitifs, y a résidé quelques années. De même, mon frère aîné et mon beau-père, qui ont souffert tous les deux d'Alzheimer précoce. » (Michel).

Des choses à ajouter ?

« Il y a des jours je reviens enchantée de la visite et d'autres où je dois un peu me raisonner pour ne pas être envahie de tristesse. » (Yvette).

« Je sais que la résidente chez qui je vais faire une grosse heure de lecture le lundi après-midi m'attend car ce moment est devenu important pour elle ! Cela est devenu important pour moi aussi ! » (Jean-Yves)

« Nous avons un beau rôle social à jouer. Pas toujours facile de faire les derniers pas avec une personne dont vous ne connaissez pas toute l'histoire. Mais c'est aussi un rôle de Troubadour de donner à ces personnes l'occasion de se raconter et de revivre ainsi, avec elles, différentes tranches de vies. À mon sens, c'est important. » (Jean-Luc).

4. Conclusion

Il est évident que le volontariat Troubadours ne se limite pas à une prestation de lecture au sein des maisons de repos : les Troubadours invitent les résidents à choisir eux-mêmes leurs lectures, de manière à les impliquer, à éveiller leur intérêt et leur curiosité. L'histoire, quelle qu'elle soit, permet à la personne âgée de faire travailler sa mémoire, de nourrir son imaginaire, de l'informer sur le présent, fait naître des émotions et des réflexions qu'elle pourra avoir envie de partager.

Certes, cette activité parlera davantage à certaines personnes ; mais elle ne sera jamais imposée. Si un résident ne souhaite pas les rencontrer, les Troubadours n'insisteront jamais. Même si cet acte de communication serait source de nombreux bienfaits, les Troubadours ne cherchent pas non plus à s'identifier à un thérapeute. Ils ont une approche respectueuse et ils font preuve d'une grande souplesse d'adaptation.

Leurs témoignages illustrent comment leur activité permet de lutter contre la solitude et l'isolement dans lequel se trouvent parfois les personnes âgées en institution. Ils mettent en valeur leurs propres compétences et en même temps, ils contribuent à entretenir les compétences cognitives des aînés, en leur offrant une ouverture sur l'univers enrichissant de la lecture. Certainement, ils apportent un écho du monde extérieur à la maison de repos.

Ces volontaires retrouvent du lien social et entrent dans un réseau de volontaires. Ils collaborent également à ce que les résidents soient traités avec le respect et la considération due à toute personne. Enfin, ils mènent une réflexion sur la vie en institution. « Une réflexion voire une action sur cette structure peuvent ainsi s'initier et participer à sa transformation »³.

Cette démarche répond aux critères d'éducation permanente défendus par notre association : « *permettre l'exercice de la citoyenneté active et participative dans une perspective d'émancipation, de progrès social, d'évolution des comportements et de*

³ Voir : Analyse Espace Seniors « Les clown : un moyen de prendre la parole entre soin, culture et émotions ! »
Disponible sur : <http://www.espace-seniors.be/Publications/Analyses/Pages/Clown-2015.aspx>

mentalités, d'intégration et de responsabilité »⁴. En effet, le volontariat Troubadours renforce la citoyenneté des seniors par le biais des formations et des activités de groupe qui leur permettent d'acquérir des outils nécessaires pour intervenir auprès d'un public isolé et parfois, en souffrance. Il développe également l'intérêt littéraire et les liens sociaux permettant aux volontaires et résidents de réfléchir sur certaines réalités et ouvrant en même temps la possibilité de créer des espaces d'intégration.

Lien privilégié avec le monde extérieur, le Troubadour permet ainsi de briser l'isolement des résidents, en les emmenant en voyage littéraire...

Qui sommes-nous ?

Espace Seniors est une association d'éducation permanente faisant partie du réseau Solidaris, active sur l'ensemble du territoire de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

Contribuer au développement d'une citoyenneté active des seniors, promouvoir leur participation active et leur intégration sociale, favoriser leur bien-être, leur santé et leur épanouissement sont quelques-uns de nos objectifs.

Pour cela, nous organisons des actions de proximité (groupe de soutien, formations...) et des actions d'information, de sensibilisation et de prévention (campagnes, conférences, brochures...).

Retrouvez toutes nos analyses sur www.espace-seniors.be !

⁴ Décret sur l'action associative dans le champ de l'éducation permanente du 17 juillet 2003 et arrêté d'application du 30 avril 2014, document de synthèse, Marlagne 18 juin 2014.