

Quand j'aurai 100 ans
Accompagner la personne très âgée
Crêt-Bérard, le 3 mars 2018

Troilo Dominique, aumônerie EMS

(Notes prises sans indication de sources, à l'usage des participants)

Le nombre de personnes très âgées augmente sans cesse

Le très grand âge à une telle échelle est une nouveauté et représente un réel danger pour notre société. Et quand une personne âgée vous dit qu'elle est de trop, ce n'est pas sans raisons, toute notre société le lui fait sentir.

Permettez-moi de commencer par enfoncer quelques portes ouvertes. Comme nous ne sommes pas que des professionnels aujourd'hui, il est bon de rappeler quelques éléments de base.



Statistiques 2015-2045

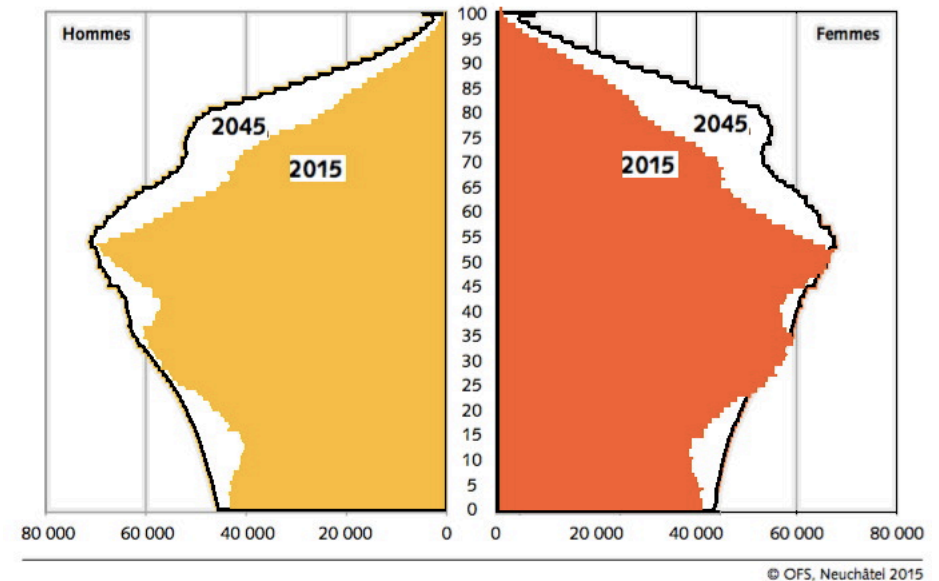
On nous montre ce genre de schémas depuis quelques années maintenant. Voici l'évolution de la population Suisse d'ici à 2045. En 2045, j'aurai 84 ans, je serai donc parmi les personnes concernées par ce problème.

Selon les statistiques, en 2045, nous ne serons que 2 millions de plus qu'aujourd'hui, soit une augmentation de 20% de la population.

Mais les personnes de plus de 65 ans passeront de 1,5 million à 3 millions, soit le double.

Il faudra s'occuper de tout ce monde et surtout avoir les ressources financières nécessaires pour que les retraités aient un niveau de vie décent. Or, malheureusement, la population active, elle, n'augmentera que de 10%.

Pyramide de la population de la Suisse



Cette réalité humaine et économique est préoccupante, certainement autant que les changements climatiques en cours. Alors se pose la question : Souhaitez-vous vraiment vivre très vieux ?

Du 3^e au 4^e âge

→ Clip – Souhaiteriez vous vivre très vieux? (1 min)

Que veut dire être vieux ? On nous présente souvent des vieux en pleine forme, et c'est vrai que cela existe, mais comme aumônier en EMS, je rencontre au contraire une population très fragilisée. Certes, cela ne représente que 1% de la population, mais elle existe.

Face à l'allongement de l'espérance de vie, dans les années 80, on a donc ajouté au 3^e âge un 4^e. On l'a fait sans trop savoir comment définir les choses, on s'est bien rendu compte qu'il y avait une étape distincte dans le vieillissement.

Mais il fallait aller plus loin que le constat. Il s'agissait d'étayer un peu les choses.

Quelles sont les caractéristiques du 4^e âge ?

Les définitions varient, mais on est d'accord pour dire que c'est l'âge du déclin biologique, celui de la fin de vie. Le 4^e âge est donc une période de

pertes importantes et de deuils.

Alors, bien sûr que cette réalité inéluctable existe depuis toujours. Seulement, par le passé, cela se produisait beaucoup plus tôt, entre 65 et 75 ans. Sur le plan biologique, on a juste repoussé cette échéance. Avec la fait que quand on est très vieux on cumule les problèmes plus que quand on a 70 ans.

En fait, la nouveauté est plutôt dans la distinction de plusieurs types de vieillesse et la création du 3^e âge tel qu'on l'entend aujourd'hui. Dans le 3^e âge on est vieux sans l'être encore, des jeunes vieux en quelque sorte, on a encore des projets et on espère les réaliser.

Dans le 4^e âge, on se prépare à partir.

Ce que nous allons voir, c'est que le travail intérieur qui se vit dans le 4^e âge n'est pas tout à fait le même qu'au cours du 3^e âge.

Se préparer au 4^e âge

→ Clip – Le cueilleur d'arbres (10 min)

Cet homme est clairement dans le 3^e âge.

Mais au cours de ces années, sans en avoir forcément conscience, il fait quelque chose de très important.

Quand vous voulez faire un long trajet avec votre voiture, vous commencez par faire le plein. Cet homme est entrain de faire le plein. Il se prépare spirituellement à la grande vieillesse.

Il y a un enjeu spirituel dans le 3^e âge. Et c'est peut-être pour cela qu'il existe un regain d'intérêt pour la spiritualité dans cette période de la vie.

L'un des leitmotivs de cette journée est que le bien-être non seulement physique mais aussi spirituel de la grande vieillesse se prépare. Cela se prépare puis cela se vit.

Mais comment s'y préparer? J'espère que nous vous aurons donné quelques pistes aujourd'hui.

Vivre le 4^e âge

→ Clip – Caravane FM – RTS (5 min)

Alors, au fond, qu'est-ce qui se passe dans la tête d'une personne très âgée ?

Le 4^e âge n'est pas juste la fin biologique de la vie. Il y a une nouveauté par rapport aux personnes âgées du passé. On ne vit pas la fin de sa vie de la même façon à 70 ans qu'à 100 ans. Parce que la personne très âgée ne fonctionne pas de la même façon.

Spirituellement, c'est l'Âge de l'apaisement.

J'aimerais illustrer cela par le désir de mort de la personne très âgée. C'est notre pain quotidien comme aumôniers d'EMS.

Il est vrai que le désir de mort de la personne âgée est souvent lié à une dépression. Elle se sent une charge pour les autres, comme si elle était de trop. Mais ce peut aussi être de la fatigue liée à une souffrance longtemps endurée.

Le désir de mort de la personne très âgée répond à une autre logique. La personne est rassasiée de jours. Vous connaissez cette expression qui se trouve dans l'Ancien Testament :

Genèse 25, 7-8 : *Voici les jours des années de la vie d'Abraham: il vécut 175 ans. Abraham expira et mourut, après une heureuse vieillesse, âgé et **rassasié** de jours.*

Genèse 35, 28-29 : *Les jours d'Isaac furent de 180 ans. Il expira et mourut, âgé et **rassasié** de jours.*

1Ch 29, 28 : *David mourut dans une heureuse vieillesse, **rassasié** de jours, de richesse et de gloire.*

2Ch 24, 15 : *Jehojada mourut, âgé et **rassasié** de jours; il avait à sa mort 130 ans.*

Job 42, 17 : *Et Job mourut âgé et **rassasié** de jours.*

Il est possible d'être rassasié de jours sans forcément être dépressif. Seulement, le temps est devenu long, trop long et la personne ne souhaite qu'une chose, aller au-delà. Elle a déjà un pied dans l'éternité.

On ne va donc pas faire le même accompagnement d'une personne âgée ou d'une personne très âgée. Mais cela ne veut pas dire pour autant qu'on va laisser mourir cette personne, entendons-nous bien !

Parce que être proche de la mort, et même la désirer, ne veut pas dire que cette phase de vie n'a pas de sens.

Je rencontre des personnes qui ont la ferme certitude que la mort n'est pas une fin et qu'elle n'est qu'une étape de la vie qui se poursuit au-delà. La définition de cet au-delà est très variable, mais il ne faut pas croire que tous nos contemporains sont nihilistes.

De ce fait, le grand âge peut devenir une période de croissance de la personne. Il y a un déclin physique, mais une croissance spirituelle.

Au début des années 1990, on a commencé à parler de la théorie de la géotranscendance, élaborée par le sociologue suédois Lars Tornstam en 1989. Elle est très intéressante et donne des pistes de compréhension sur plein d'observations que nous faisons sur le terrain. Cela vient de *géro*, le grand âge, et *transcendance*, le fait de dépasser les choses, d'aller au-delà des choses.

Il faut savoir que les postulats de Tornstam qui sont assez anciens, sont confirmés par une série de travaux récents. Selon cette approche, la spiritualité – qu'elle soit religieuse ou non – se renforce avec l'âge et remplace les considérations matérielles. Ce changement de regard apaise le rapport des personnes âgées au temps et à la mort et crée un plus grand besoin de solitude et de réflexion.

Une recherche a été menée dans un EMS. La question a été de savoir pourquoi certaines personnes âgées étaient sereines dans cette ultime étape qu'est le grand âge. Et il semble que ce soit l'acceptation des pertes qui ouvre la porte à une possibilité de croissance. Et de façon très concrète, ces personnes accueillent sereinement la mort et apprécient davantage le moment présent.

Un autre point nous choque souvent quand on visite un EMS, c'est la solitude de la personne alors qu'elle est entourée presque 24h/24. C'est que la solitude fait partie du grand âge. Un facteur de la grande vieillesse est le retrait du lien social. Ce retrait est volontaire et ne doit pas être regardé négativement. Ce changement de comportement vient d'une redéfinition du sens des relations sociales par la personne âgée. Elle se désintéresse des relations sociales superficielles, ressent le besoin de méditer tranquillement, voit son intérêt pour les possessions matérielles diminuer et s'abstient de plus en plus de juger et de donner des conseils.

Pour résumer, le grand âge marque la fin de notre course au pouvoir et aux objets matériels, c'est le début de l'acceptation de notre destin, de nos limites, de nos pertes, dans une optique de connaissance de soi, de maturation, de sagesse, de plénitude de sens, de croissance, de détachement et de sérénité.

Mais pourquoi attend-on le grand âge pour y arriver ? Eh bien probablement parce qu'on n'est pas encore dans cette phase de vie !

Accompagner la personne très âgée

Quatre portes à franchir

Il y a souvent une tension entre une vision centrée sur la communauté locale et une vision qui dit qu'il s'agit d'aller vers les autres. C'est un fait, les gens ne viennent plus à nous. Si nous voulons augmenter notre surface de contact avec nos contemporains, nous devons aller à eux. La première porte à passer est celle de nos églises, pour sortir.

Il y a ensuite une seconde porte. Prenons l'exemple des EMS. Il faut savoir qu'aujourd'hui, les portes des EMS ne sont plus ouvertes comme avant. Si vous vous pointez en disant que vous êtes un pasteur, un prêtre ou un

paroissien qui vient visiter tout le monde, vous avez toutes les chances qu'on vous ferme la porte de l'institution. On ne veut plus de la religion, elle représente une menace, on l'identifie immédiatement avec l'intégrisme et le prosélytisme.

Si vous avez réussi à franchir cette seconde porte, une troisième va se présenter à vous, c'est celle de la chambre du résident. Nous savons tous qu'on ne pénètre pas dans cet espace comme dans une chambre d'hôpital. La chambre du résident est son domicile. C'est là que se trouvent les quelques rares objets qu'elle a réussi à sauver du naufrage de sa vie passée.

Et il y aura finalement une quatrième porte, c'est celle du cœur.

Dans les EMS, chaque fois que je frappe à une porte, je m'identifie au Christ. Vous vous souvenez de la parole de l'Apocalypse 3, 20 : « Voici, je me tiens à la porte, et je frappe. Si quelqu'un entend ma voix et ouvre la porte, j'entrerai chez lui, je souperai avec lui, et lui avec moi. »

Je frappe à la porte et reste derrière cette porte jusqu'à ce que la personne réponde, à moins que je sache qu'elle ne peut pas le faire. Notez que la chose est vraie pour la porte de la chambre comme pour la porte du cœur.

Cette pastorale est prophétique pour notre temps. Notre seule chance est d'apprendre à frapper à la porte en espérant que quelqu'un l'ouvre. Il ne va plus de soit aujourd'hui que la personne âgée nous ouvre la porte parce que nous venons au nom de l'Eglise et il nous faut bien des fois accepter d'être repoussés. Nos amis catholiques parlent de deux pastorales. Il y a la traditionnelle où les personnes viennent à l'Eglise par exemple pour recevoir les sacrements ; et il y a la pastorale propositionnelle où l'Eglise sort de ses murs. Très clairement, nous sommes appelés à aller dans ce sens en ce qui concerne la personne très âgée à domicile comme en institution. Il ne faut pas s'attendre à ce que ces personnes viennent au culte ou à la messe du dimanche matin, déjà simplement parce qu'elles ne peuvent plus se déplacer seule et parce que nos célébrations comme nos locaux ne sont plus adaptés.

Mais cela va plus loin encore. Il ne faut pas croire qu'on peut simplement apporter la paroisse à la personne très âgée. En effet, ses besoins sont très différents de ceux de notre public habituel.

L'institutionnalisation

Je suis aumônier dans les EMS. J'accompagne des personnes âgées, malades et institutionnalisées. À titre de comparaison, la personne âgée à domicile est comme un enfant normal qui vit dans son cadre familial, mais

la personne institutionnalisée est comme un orphelin. Elle est coupée de son milieu social et familial, elle a vécu des séparations forcées. Par exemple au niveau du couple, les conjoints sont séparés de force, c'est comme un divorce forcé. Même quand ils sont dans le même EMS, ils se retrouvent souvent dans des chambres séparées. Donc en plus du grand âge et de la maladie, l'institutionnalisation augmente la fragilisation de la personne. C'est ce que nous rencontrons le plus souvent dans les EMS.

L'accompagnement spirituel habituel

Quand on parle d'accompagnement spirituel, il y a deux choses :

- Il faut savoir ce qu'on met derrière le terme spirituel. La spiritualité c'est la capacité de transcender. C'est la capacité de faire un pas de plus, de dépasser les limites. Il faut bien distinguer le fond de la forme. La forme c'est la pratique religieuse concrète qui se manifeste par exemple au travers de la liturgie et des sacrements. Et il y a le fond qui devient le moteur de nos convictions qui vont se convertir en actions.

Quelques exemples :

- Quand un peuple est opprimé, c'est sa capacité spirituelle qui lui permet de se libérer de la tyrannie.
- On a de nombreux témoignages de personnes qui ont été envoyées dans des camps ou au goulag, et qui ont continué à trouver un sens à leur vie malgré le non sens apparent des choses.
- Dans les EMS, je vois clairement que la spiritualité contribue à la résilience.

J'ai parlé des quatre portes à franchir, maintenant voyons plus précisément celle du cœur.

Les choses se posent aussi en quatre étapes. Ainsi vous vous souviendrez de mon développement en 2 fois 4 étapes.

Première étape : Dans notre accompagnement, on commence par rejoindre la personne là où elle est. On commence par valider son endroit. Pour ce faire, nous prenons du temps autour de la narration. La personne âgée a beaucoup de temps pour passer et repasser dans son esprit les épisodes marquants de sa vie. Quand la confiance est là, de façon très naturelle elle nous raconte sa vie. Ne croyez pas que c'est un exercice inutile et qu'on a juste parlé de tout et de rien. C'est d'abord utile pour vous parce que vous apprenez à connaître votre interlocuteur et il est précieux pour la personne parce que le fait de raconter à voix haute lui permet de prendre du recul face à son récit. Elle va l'interpréter

différemment que quand elle est seule avec ses pensées. D'ailleurs le récit de vie est beaucoup utilisé par les psychologues comme outil thérapeutique.

Quand on rencontre régulièrement quelqu'un, elle nous raconte parfois à nouveau la même histoire. Ce n'est pas anodin, c'est comme la poignée d'une bouée que la personne vous montre pour vous dire de la saisir et la sortir de la mer agitée.

Je vous donne un exemple. Chaque fois que je vais trouver une dame, elle me raconte que son fils lui dit qu'elle a toute sa tête. Pourtant, je vois bien qu'elle a des pertes cognitives liées à son grand âge, elle a 98 ans. Il y a quelque temps, elle a fait une attaque, maintenant, elle cache son visage et refuse de sortir de sa chambre. Ce qui est en jeu ici, c'est son identité. Il lui est difficile d'assumer les pertes liées à l'âge. Le sens de son premier récit est devenu évident après coup. Elle a des difficultés à vivre la perte et elle vous le dit.

La première étape est donc une validation de la personne et de son vécu.

La deuxième étape est de construire une alliance. Il ne s'agit pas seulement d'une alliance thérapeutique. On ne joue pas, on ne peut pas dire à quelqu'un qu'il compte pour nous si ce n'est pas le cas. Il faut être honnête dans ses sentiments. Cela passe donc par l'amitié.

On frappe à la porte. On dit à qui elle a affaire, je suis aumônier. Je découvre là où la personne est, je valide sa vie, sa souffrance, le sens et le non-sens de sa vie.

Un bout de vie se passe entre nous. Notre vocation est de vivre un bout de vie avec la personne que nous rencontrons.

La troisième étape c'est la fidélité. On revient. C'est l'avantage de l'accompagnement à domicile ou en institution. Alors qu'à l'hôpital, on vit du « one shoot ».

Et c'est dans cette fidélité qu'à un moment donné intervient la quatrième étape : Celle de la Parole qui vient. C'est une Parole avec une grand « P ». Vous posez une Parole. Cette Parole est proposée, elle n'est pas imposée. « Peut-être que... » Cette Parole provoque un déplacement. On le voit clairement dans le ministère de Jésus. C'est une clef qui permet d'ouvrir une porte vers la liberté.

Dans ce sens, il peut être bon d'avoir avec soi un recueil de texte biblique ou de pensées, qui permet de ne pas seulement être centrés sur nous-mêmes mais qui nous décentre.

Cet accompagnement spirituel se fait par bribes, il faut du temps. Et puis il n'y a pas celui qui sait et celui qui ne sait pas. Ce n'est pas comme dans le

somatique où il y a le soignant et le soigné. Nous sommes deux personnes qui se rencontrent et qui décident de faire un bout de chemin ensemble. Ou plutôt, je dirais que nous avons affaire à une rencontre à trois. Il y a la personne visitée et le visiteur, mais il y a avec nous le Visiteur par excellence, celui qui vient au plus profond de notre cœur. C'est une prise de conscience nécessaire. Nous ne sommes pas seuls dans cette visite. Il ne s'agit pas d'une séance de thérapie.

Ceci est valable pour les personnes qui communiquent.

L'accompagnement spirituel adapté à la personne ayant des troubles cognitifs

Notre accompagnement passe donc beaucoup par la parole. Mais que faire des personnes qui ne parlent plus et plus particulièrement celles qui sont atteinte de troubles cognitifs.

Comment les rejoindre ?

- La 1^{re} chose est d'appivoiser notre impuissance.
- La 2^e est d'accepter le silence.
- La 3^e est de ne pas les séparer du monde des vivants.

Oui, la démence, la maladie d'Alzheimer et celles qui lui sont apparentées sont une réalité douloureuse pour la personne comme pour son entourage.

On aimerait bien faire quelque chose mais cela nous dépasse. Nous sommes dans l'impuissance. Mais cela ne veut pas dire que l'on ne peut rien faire. Nous pouvons offrir une présence.

Mais notre façon d'être présents passe souvent par la parole. Ici, il nous faut apprendre un autre langage, généralement non verbal et plus fondamental. Parce que par notre présence nous manifestons déjà quelque chose. Il s'agit d'apprendre les gestes du cœur. Le rythme est ralenti, ce n'est plus à la personne de nous rejoindre dans la course de notre monde, c'est à nous d'aller dans son monde, même s'il nous déconcerte, même s'il nous fait mal.

Parfois les familles n'arrivent pas à faire ce pas, on parle de deuil blanc, comme si la personne était déjà morte. Or, ce n'est pas vrai, elle est là et bien vivante. Seulement, elle est dans une autre dimension que la nôtre. Et nous n'avons pas le droit d'affirmer que cette dimension n'a pas de valeur. C'est pourquoi, il est important de continuer de visiter nos aînés même quand nous nous sentons déconnectés d'eux.

Nous aimons bien évoquer l'histoire des amis de Job. Quand de loin ils voient ce qui est advenu de leur ami, ils commencent par déchirer leurs

habits en signe de deuil. Puis ils le rejoignent et s'assoient près de lui. Ils resteront là 7 jours et 7 nuits dans le silence. C'est certainement la meilleure partie de leur accompagnement.

Quel rôle les Eglises peuvent-elles jouer dans ce contexte ?

Dans les hôpitaux et les EMS, on dispose de services d'aumônerie et certains EMS engagent même des animatrices spirituelles pour compléter l'offre des Eglises. Les forces à disposition ne sont pas énormes, les Eglises ont l'argent pour environ 90 minutes par année par résident. Heureusement, tous les résidents ne sont pas demandeurs.

Par contre, en ce qui concerne ceux qui veulent rester chez eux jusqu'à leurs derniers jours, il y a beaucoup à faire, sinon à inventer.

Dans ce contexte, on parle beaucoup des questions de santé, de prévention, de soins à domicile. C'est une préoccupation essentielle.

Mais il a fallu faire un pas de plus et passer d'une vision médicale de la grande vieillesse à une vision du lien social.

Le défi a été relevé de façon remarquable dans notre canton.

Concrètement, on peut citer le travail excellent auprès des proches aidants. Nous avons avec nous Monsieur Rémy Pingoud qui représente l'Association de proches aidants. Nous avons aussi des équipiers et des coordinatrices de Pro-xy. Ce travail est essentiel et des bénévoles de nos Eglises s'engagent sans compter pour permettre aux personnes de rester à domicile.

Le soutien humain est bien reçu et nous nous sentons tous à l'aise dans ce domaine. Mais là où c'est plus délicat, c'est de savoir comment assurer un accompagnement spirituel de nos aînés particulièrement dans le 4^e âge.

Là aussi une conversion du regard est nécessaire.

Comme on l'a vu, la notion du temps se transforme quand on est très âgé. Ce n'est donc pas la multiplication des visites qui va les rejoindre mais bien la qualité de la visite elle-même. Cela nous sort de croire qu'il faut énormément de bénévoles pour les visiter. Non, nous avons besoins de bénévoles qui comprennent les enjeux de la grande vieillesse et qui rejoignent les personnes à cet endroit-là.

Nous avons donc un énorme travail de sensibilisation et de formation à faire, et nous le ferons petit à petit, avec les moyens que nous avons et qui nous seront peut-être donnés.