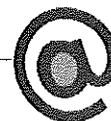


Animation



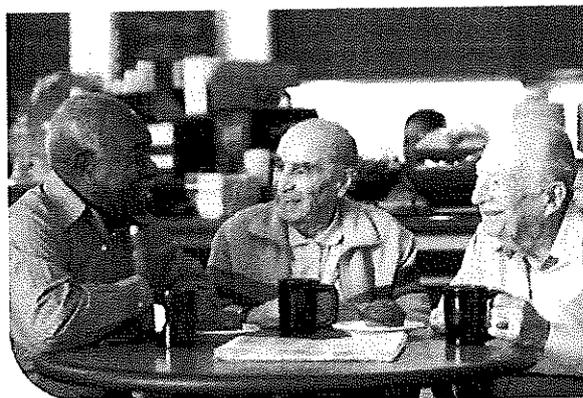
## Des activités, oui, mais pas n'importe lesquelles !

L'activité au sens large est indéniablement bénéfique au maintien d'une bonne santé physique et mentale chez nos aînés. Mais que peut-on proposer comme activités à des personnes âgées en institution ? Les possibilités ne manquent pas, mais attention, prévient le Pr Adam, spécialiste de la mémoire et du vieillissement à l'université de Liège, le mieux est parfois l'ennemi du bien !

Karin Rondia

Avec une bonne volonté débordante, on voit parfois des institutions proposer à leurs résidents des éventails d'activités tels qu'il devient impossible de... rester sans rien faire ! Pour Stéphane Adam, cette idée qu'il faut insuffler de l'activité à tout va – qui a encore été renforcée en cette « année du vieillissement actif » – est mal interprétée. Oui il faut être actif, mais sans activisme. Il faut proposer, pas imposer. « Si mon choix et mon bien-être, c'est de rester à ne rien faire, pourquoi me culpabiliser ? »

Par exemple, poursuit-il, pourquoi, dans certains centres de jour où l'on accueille des personnes qui étaient très peu actives à la maison, faudrait-il subitement qu'elles soient occupées sans interruption de 9h à 16h ? « On n'imagine même pas à quel point cela peut-être vécu comme affolant ! Cette philosophie de soins doit être tempérée : si on arrive à extraire une personne âgée de son inactivité pendant une heure par jour c'est déjà gagné... à condition que ce soit avec une occupation constructive, qui ait du sens pour elle. »



### DÉCALAGE

Des activités qui ont du sens : le mot-clé est lâché. Le personnel des MRS est surtout constitué de personnes jeunes, qui vont souvent proposer des activités choisies en fonction de ce qu'elles pensent important selon leurs critères à elles. Or, ce qui compte, c'est de mener une réflexion sur le sens qu'ont les activités pour la personne âgée à qui elles sont proposées. Bricoler des décorations pour Halloween avec des aînés qui n'ont jamais connu dans leur enfance cette fête commerciale américaine, cela n'a pas de sens.

En général, les activités que les résidents préfèrent sont celles qui s'inscrivent dans la continuité de ce qu'ils ont fait avant dans leur vie et dans lesquelles ils ont acquis un certain niveau de compétence. Encore faut-il qu'elles soient bien adaptées. Pleine de bonne volonté, l'équipe d'un centre de jour encourage une vieille dame passionnée de fleurs à faire des fiches de jardinage... en voulant lui apprendre le maniement de l'ordinateur ! C'est moderne, certes, mais n'est-ce pas là un objectif présomptueux ? Il va la confronter très vite à ses limites, et n'aura aucune retombée pratique à la maison. Pourquoi ne pas organiser tout simplement une causerie sur la flore du parc, voire semer quelques fleurs dans un coin du jardin ? Cela met la résidente en valeur, lui donne un sentiment d'utilité, et permet à ceux que cela intéresse d'aller prendre l'air avec elle !

## Animation



« TOUT NE DOIT PAS ÊTRE UN ACTE THÉRAPEUTIQUE »

Une dernière remarque du spécialiste : quand on veut encourager les aînés à pratiquer des activités, mieux vaut éviter de leur servir que c'est « pour se maintenir en bonne santé ». « Tout ne doit pas nécessairement devenir un acte thérapeutique », reprend Stéphane Adam, visiblement agacé par les musico-, animalo- ou aromathérapies, pour ne citer que les plus populaires. « Et le truc qui tue, poursuit-il, ce sont les « ateliers mémoire » ! Ces pseudos stimulations cérébrales sous forme de drills ne font en réalité que rabâcher aux participants que leur mémoire flanche et qu'il faut la « muscler ». C'est justement ça qui va les stresser en les focalisant sur leurs petits oublis bien innocents et les persuader qu'ils sont en train de décliner. C'est comme si on leur demandait de courir le 100m comme quand ils avaient 20 ans ! »

## S'INTÉRESSER AU VÉCU

Stéphane Adam cite aussi cet exemple d'un monsieur âgé atteint d'une maladie de Parkinson fort avancée. Plutôt que de travailler sa proprioception en lui demandant d'enfiler des rondelles de bois sur des tiges – un jeu qu'on fait avec des enfants de deux ans pour stimuler leur coordination motrice –, pourquoi ne pas jouer aux échecs avec ce passionné ? On sera surpris de le voir tout à coup capable de déplacer sans hésitation ses pions sur l'échiquier. Sans compter que c'est tellement plus valorisant de battre l'ergothérapeute à plate couture !

Bien sûr, continue Stéphane Adam, si on ne demande pas au résident ce qu'il sait faire, on ne le saura jamais. « Comment peut-on le considérer comme une personne à part entière si on ne s'intéresse pas à qui il est, à qui il a été, à ce qui fait son bonheur ? Quand une personne arrive dans une institution, tout le monde devrait se fixer comme objectif de mieux la connaître. Son parcours de vie, ses enfants, ses passions, ses savoir-faire... On me montre un jour tel monsieur qui « ne fait rien ». Je demande ce qu'il faisait dans la vie...et personne n'en a la moindre idée ! On pense qu'il était ouvrier, on va voir dans le classeur : ah oui, il était ouvrier. Bien, mais dans quel domaine ? À la chaîne ? En métallurgie ? En voirie ? Mais non, plutôt que de s'intéresser à qui il est, on lui propose de jouer aux cartes, ou à la Wii, ce qui est très à la mode, ...et on s'étonne de son manque de répondant ! »

## DE L'INDIVIDUEL DE GROUPE !

Faire de l'individuel, cela coûte trop cher ? Le Pr Adam ne se laisse pas démonter ; il suggère de composer des petits groupes où chacun pose des questions aux autres sur sa vie passée et ses souvenirs, ce qui revient à faire de l'individuel... à plusieurs. Ou de proposer un jeu de société dont les questions sont « orientées » en fonction de ceux à qui on les pose, de manière à les mettre en valeur et à réactiver leurs souvenirs personnels. « Toute notre vie, on nous encourage à nous réaliser, à cultiver notre individualité, à assumer notre différence. Et puis subitement, en fin de vie, il faudrait faire entrer tout le monde dans le même moule d'activités ? C'est nier complètement la diversité des intérêts et la vie même de toutes ces personnes. »