VIVRE
HD ateliers henry dougier

SOMMAIRE
TABLE OF CONTENTS

Introduction : vivre et bien vieillir - 7 -
Introduction: Living and Living Well

Paroles de résidents - 8 -
In the Words of our Residents

LES LIENS À LA VIE - 11 -
LIFELINES

Les souvenirs - 13 -
Memories

Presque comme à la maison - 19 -
Almost Like Home

Les plaisirs - 27 -
Having Fun

Interview / Philippe Gutton - 36 -

LES LIENS AUX AUTRES - 41 -
RELATIONSHIPS

La famille, les amis, les résidents - 43 -
Family, Friends, Fellow Residents

Interview / Gilles Berrut - 56 -

Les soignants - 59 -
The Caregivers

Les jeunes et les seniors - 65 -
The Young and Old

LES LIENS AUX SENS - 71 -
SENSE AND MEANING

La gourmandise - 75 -
The Joys of Indulgence

La musique, le tourbillon de la vie - 77 -
Music, the Ebb and Flow of Life

La coquetterie / Coquettes jusqu'au bout - 81 -
Looking Good Through and Through

Le toucher / Le peau à peau - 85 -
Skin to Skin Contact

La nature / Retrouver le rythme des saisons - 89 -
Nature / Rhythm of the Seasons

Interview / Frédérique Pain - 92 -

LES LIENS INVISIBLES - 97 -
INVISIBLE TIES

Création et évasion - 101 -
Creation and Escape

Vœux et spiritualité - 107 -
Wishes and Spirituality

Préparer le départ - 113 -
Preparing for Departure

Interview / Marie de Hennezel - 116 -

Paroles de soignants - 120 -
What the Caregivers Have to Say

QU'EST-CE QUE LE BIEN VIEILLIR ? - 122 -
Sophie Boissard & Serge Guérin
WHAT DOES IT MEAN TO AGE WELL?

VIVRE ET BIEN VIEILLIR

Vous allez être surpris. Ne restez pas en retrait. Derrière les murs des maisons de retraite, il n'y a pas ce que vous croyez. Ou plutôt, il y a bien plus !
Oui, les aînés qui y résident sont plutôt au bout du chemin. Mais rebrousser chemin en remontant le temps avec eux est un vrai voyage.
Oui, beaucoup ont dû revendre la maison où leurs enfants ont grandi. Mais c'est leur choix. Ils ont choisi leur sécurité.
Oui, ils éprouvent souvent un sentiment de nostalgie. Mais quand ils racontent leurs souvenirs à des soignants de 60 ans plus jeunes qu'eux, la complicité comble le fossé de générations.
Oui, le corps et l'esprit ne répondent plus toujours au doigt et à l'œil. Mais regardez-les bien : les uns continuent à jouer du piano, les autres à entretenir le jardin. Et même si la maladie a gagné du terrain, il reste toujours des capacités bien enracinées.
Oui, les règles de la vie en collectivité sont parfois pesantes et tous aspirent à rester dans leur bulle. Mais, pousser le fauteuil d'un autre résident, guider sa voisine devenue aveugle redonne une place à chacun.
Comme disent Lucienne, Christiane, Jacqueline, Michel ou encore André, ils ont *« tourné une page de leur vie »* lorsqu'ils sont arrivés en maison de retraite. Mais ils sont là et bien là. *« La relation avec eux est vraie, sans filtre »,* estiment Pierre, Vanessa, Anne, Fatou, qui travaillent dans ces maisons. Poussez la porte !

LIVING AND AGEING WELL

You are going to be surprised. Don't be shy. There's much more than you think hidden behind the walls of retirement homes.
Indeed, the elderly people living there are at the end of their journey, but spend a bit of time with them and you'll get to travel back in time.
Indeed, many of them had to sell the house where their children grew up. It was their choice to make and they chose to secure their future.
Indeed, they often feel nostalgic, but when they start telling stories to caregivers 60 years their junior, the age gap quickly fills with complicity.
Indeed, their minds and bodies are no longer at their beck and call, but watch closely: some continue to play piano, others enjoy gardening... Though disability may be gaining ground, they still have deeply-rooted abilities.
Indeed, living together is often heavy with regulations and many would prefer to stay in their own bubble, but pushing another resident's wheelchair or helping a blind neighbour find their way allows them to feel included.
In the words of Lucienne, Christiane, Jacqueline, Michel and André, they *'turned a new page in their lives'* when the came to the retirement home, but life goes on and life is good. According to Pierre, Vanessa, Anne and Fatou who work in our facilities, *'Relationships with them are so real; there's no filter'*. Come on in!

LES LIENS À LA VIE

LES SOUVENIRS • PRESQUE COMME À LA MAISON • LES PLAISIRS

raconter des histoires. » Et cette plongée dans le passé se teinte souvent de fierté. « *Regardez mon mari, il était général de l'armée de l'air* », raconte Christiane. « *Ce sont mes tantes qui m'ont élevée après le décès de ma mère* », confesse, de son côté, Jacqueline. Nicole, elle, a réservé une place de choix à une image de son « *papa aviateur* » et de sa « *charmante grand-mère* ». Il suffit de s'intéresser quelques instants à ces visages pour que la galerie de portraits s'anime et que les anecdotes ressurgissent. « *À la maison, avec mémé, la règle, c'était d'aider tout le monde*, se souvient Nicole. *Ensuite, je suis devenue bénévole à la Croix-Rouge.* »

L'enfance, les mariages, les naissances figurent évidemment en bonne place dans les albums photos des résidents. Mais, ces traditionnels rituels de passage ne sont pas les seuls souvenirs vivaces. La vie professionnelle figure aussi en bonne place. Pièce maîtresse dans la construction de l'identité, le travail a marqué l'existence de certains pendant cinquante ans. « *Ils aiment se rappeler combien ils étaient intégrés dans la société, entourés de collègues, forces de proposition* », analyse une aide médico-psychologique. Certains n'ont pas encore coupé le cordon. « *Je travaille… euh… je travaillais à l'Institut Pasteur,* » se reprend Jacqueline. En fait, l'utilisation du présent n'est pas tout à fait usurpée. L'ancienne chercheuse continue à faire des bibliographies pour le laboratoire qui l'employait. Les piles de revues scientifiques qui jonchent le sol de sa chambre en témoignent. Françoise, chercheuse elle aussi, est touchée par le même virus. « *À l'Institut Pasteur, nous sommes environ deux mille.* » Et Françoise a encore le sentiment de faire partie de cette communauté. Michel, ancien médecin généraliste, reconnaît, lui, qu'il a tourné la page. « *Je ne suis plus dans le coup de la médecine.* » Son métier est définitivement rangé au rayon des souvenirs, mais une pointe d'amertume affleure. Quant à Jacqueline, une dégénérescence maculaire liée à l'âge l'empêche de contempler ses photos ; « *mais les souvenirs sont bien là !* », affirme-t-elle, le doigt pointé sur le front.

« Un matin, je me suis réveillée avec la première phrase de mon livre dans la tête »

Ensuite, Marie-Josèphe n'a plus lâché la plume : elle a écrit ses mémoires. Mais pas question de ne pas partager ce récit ! La « jeune » auteure a donc fait éditer cet ouvrage avec, en couverture, une photo de sa propriété en Lozère. « *J'y ai vécu jusqu'à mes 22 ans* », raconte-t-elle, les yeux remplis de souvenirs de jeune fille. *Moi, dix ans passant* trône bien évidemment dans la chambre de Marie-Josèphe. Très sensible à la décoration de son univers, elle a aussi des oiseaux plein sa chambre. Ils lui rappellent la salle des ventes de Nantes qu'elle a fréquentée pendant trente ans !

PRESQUE COMME À LA MAISON :
LES OBJETS IMPORTANTS

Le meuble Louis-Philippe de couturière avec bougeoir et écritoire, c'est la pièce maîtresse de cette chambre. Elle côtoie une coiffeuse du XVIe siècle et un secrétaire en acajou. En plus, Marie-Josèphe a bien l'intention de rapporter une tapisserie et une commode XVIIIe pour se sentir encore plus chez elle. *« La déco, c'était mon dada »*, confie-t-elle. Christiane est entourée de sa famille : *« Le bureau de mon mari, la pendule de ma mère et le guéridon de ma belle-mère. »* Les murs de la chambre de Michel sont, eux, tapissés de tableaux signés de la main de Moriss. Ce dessinateur et caricaturiste a certes connu une certaine notoriété au début du XXe siècle, mais il est surtout le père de Michel ! Des pièces de musée, les chambres des résidents ? Ce sont avant tout des pièces de vie. Le style « chambre d'hôpital » n'est pas tendance ! Les meubles en bois sont privilégiés et la liberté de mettre du désordre est scrupuleusement respectée.

LES PLAISIRS :
ACTIVITÉS PHYSIQUES ET LUDIQUES

Elles ne sont que sept ce matin. D'habitude, l'atelier « gym douce » fait le plein. Mais, après les vacances, certains résidents ont un peu oublié leur emploi du temps. On attend les retardataires en papotant, puis Sami, le kiné, met tout le monde en condition. Assises sur un fauteuil traditionnel ou roulant, ces dames se mettent en rond. Sami tente d'enlever le sac à main d'une des résidentes pour qu'elle soit plus à l'aise. En vain. *« Non, non et non »*, répète-t-elle. *« Elle transporte sa fortune dans son sac »*, ironise sa voisine à voix basse. *« C'est parti !*, déclare le kiné. *On se redresse et on fait travailler les pointes de pied. »* Concentrées, elles font des moulinets, dans un sens, puis dans l'autre. *« Ça commence à chauffer les mollets ? » « Oh ben non*, répond l'une d'entre elles, *c'est un tout petit effort ! »* Deuxième exercice : *« Talons-pointes, mesdames. Allez, on compte jusqu'à 20 ! Ça ne tire pas trop dans le dos ? » « Non ! C'est sûr, c'est de la gym douce ! »*, commente une autre participante. Rassurées

LES LIENS AUX AUTRES

LA FAMILLE, LES AMIS, LES RÉSIDENTS • LES SOIGNANTS • LES JEUNES ET LES SENIORS

LA FAMILLE, LES AMIS

En creux ou en plein, la famille est sans doute ce qui occupe le plus l'esprit des aînés. Par téléphone, par mail, par photos interposées ou à l'occasion de visites, tous les moyens sont bons pour maintenir le lien. Pour certains résidents, le « plein » est naturel. Suzanne, un petit air de Danielle Darrieux, a eu quatre filles. Elles viennent presque quotidiennement, sauf sa benjamine… Elle est décédée d'un cancer du sein. Chez Christiane, la famille aussi est omniprésente, mais c'est le creux qui blesse. Sa fille, qui habite à deux pas, ne vient jamais. Heureusement, sa petite-fille grimpe dans le train Orléans-Paris toutes les semaines. Et même quand le prénom des enfants s'est effacé de la mémoire, le souvenir du rush de la sortie d'école reste parfois gravé. Une agitation quotidienne à 16 h en témoigne.

DIALOGUE

ANDRÉ ET SERGE, AMIS DEPUIS 35 ANS

SERGE
André était mon ancien patron à France Télécom dans les années 80. Je ne me souviens pas t'avoir entendu élever la voix une seule fois… C'était un patron très humain.

ANDRÉ
(Il esquisse un sourire.) Nous sommes cinq de France Télécom à avoir gardé le contact. Prochainement, on va aller déjeuner ensemble au café d'Orléans, n'est-ce pas, Serge ? C'est un petit plaisir qui me reste.

SERGE
Oui, bien sûr, André. Avant, c'était un petit rituel, on y allait toutes les semaines. Maintenant, un peu moins. Mais on continue à parler de la maison. Tu pourrais écrire un livre sur France Télécom dans les années 70 à 90 !

ANDRÉ
J'étais responsable de l'audit. Ensemble, nous avons créé un service entier. C'était une vraie aventure collective. Nous évoquons souvent ces souvenirs ensemble. Et puis, je continue à me tenir au courant de l'actualité économique.

SERGE
Il n'osera pas le dire parce qu'il est modeste, mais André a fait l'Ena et il a reçu la Légion d'honneur. *(André sourit, l'air gêné…)* À l'époque, tu lisais *Le Monde* tous les jours. Et tu continues à le faire dans ta chambre ! À cause de la maladie de Parkinson, tu ne peux pas te déplacer comme tu veux, mais ça, au moins, ça ne change pas.

ANDRÉ
Oui, la maladie progresse. On vient de me mettre sous curatelle.

SERGE
C'est vrai que ce n'est pas facile. Avant, il avait conservé tout son pouvoir de décision. Je t'aidais juste sur certains aspects matériels, n'est-ce pas ?

ANDRÉ
Ce n'est pas grave. Il faut savoir arbitrer entre la sécurité et la liberté. Ici, il y a tous les services à portée de main.

SERGE
Comme d'habitude, tu restes positif ! Je ne t'ai jamais entendu te plaindre.

ANDRÉ
Et puis, je continue à pouvoir aller dans ma maison en Ardèche. Je viens d'y passer un mois et demi en famille.

SERGE
Je suis sûr que tu as vu tous tes copains là-bas ! André, c'est « M. Réseau ». Il aime conserver des relations de longue date.

ANDRÉ
Au fait, Serge, tu es allé à l'Opéra récemment ?

SERGE
Non, j'étais en vacances, mais j'ai renouvelé mon abonnement au théâtre de la Ville et à Bastille.

ANDRÉ
C'est moi qui t'ai un peu initié ! En revanche, de mon côté, j'ai dû abandonner mon abonnement à l'opéra Bastille, il y a deux ans.

SERGE
Tu vois, j'ai repris ta suite. Et je deviens « addict » comme toi !

ANDRÉ
Les articles dans *Le Monde* sur l'opéra, je ne lis plus que les titres. J'ai trop de peine de ne plus pouvoir y aller.

SE REPOSER SUR UNE ÉPAULE

C'EST UNE FIN DE JOURNÉE COMME TOUTES LES AUTRES. APRÈS LE DÎNER, CHRISTIANE ET VALENTINE SE RETROUVENT SEULES DANS LE SALON TÉLÉ. ELLES SE CÔTOIENT TOUS LES JOURS MAIS NE SONT PAS VRAIMENT AMIES, ENCORE MOINS INTIMES. POURTANT, ELLES ONT BESOIN L'UNE DE L'AUTRE. PETIT DIALOGUE VOLÉ.

CHRISTIANE
(Elle caresse la main de sa voisine.) Vous avez une belle bague !

VALENTINE
Ça m'énerve, je ne peux pas l'enlever !

CHRISTIANE
Mais il ne faut pas l'enlever, vous allez la perdre ! Ce serait dommage, elle vous va tellement bien.

VALENTINE
Ils m'ont fait mal quand ils ont voulu me la retirer.

CHRISTIANE
Mais c'est parce que vous ne vous laissez pas faire. Ils ne voulaient pas vous faire mal.

VALENTINE
De toute façon, je serais bien mieux chez moi.

CHRISTIANE
Vous êtes sûre ? Et qui vous ferait des bons petits plats comme ici ?

VALENTINE
Ben moi, pardi !

CHRISTIANE
Ouh là là !

VALENTINE
Et puis, ce serait chez moi, voilà tout !

CHRISTIANE
Et votre jupe écossaise très jolie, si vous la mettiez demain ? Ça fait longtemps que je ne l'ai pas vue.

VALENTINE
Ah bon, vous la trouvez jolie ? Vraiment ?

CHRISTIANE
Vous avez vu cette chanteuse à la télé, elle est drôle !

VALENTINE
Mais je n'entends plus rien maintenant. Je suis presque sourde.

CHRISTIANE
(D'un ton dépité, pour la première fois.) De toute façon, il n'y a rien de bien à la télé de nos jours.

VALENTINE
(Valentine caresse à son tour la main de sa voisine.) Ce n'est pas grave. Reposez-vous un peu. Cela vous fera du bien.

INTERVIEW

VANESSA PILLONI, PSYCHOLOGUE

Vanessa Pilloni est psychologue gérontologue à la maison Korian Jardins d'Alésia, à Paris.

« Nous essayons de favoriser les échanges entre résidents »

Comment préparez-vous l'arrivée d'un nouveau résident en établissement ?
Dès la visite de pré-admission, nous abordons les angoisses que peuvent avoir le résident et les membres de sa famille. Ils ont besoin d'être rassurés sur le fait que leurs habitudes seront respectées. Nous leur expliquons que malgré la vie en collectivité, nous essaierons de tout faire pour qu'ils puissent prendre leur petit déjeuner tôt ou encore recevoir les visites de leur famille à tout moment. En fait, les familles sont souvent en pleurs. L'institutionnalisation est vécue comme une souffrance par les aidants. Comme ils ont du mal à déléguer, ils éprouvent le besoin de connaître les moindres détails de la vie future de leur parent, comme la marque du gel douche. Nous devons répondre à toutes les questions.

Les résidents s'adaptent-ils rapidement à leur nouvelle vie ?
C'est évidemment très variable d'une personne à une autre. Au début, j'assure un suivi psychologique très régulier et nous construisons un projet personnalisé. Dans les 15 jours, je propose une nouvelle rencontre avec la famille, toujours pour devancer les angoisses qui peuvent naître. Par ailleurs, pour favoriser leur adaptation, nous réfléchissons à quelle table nous allons mettre le nouveau résident au restaurant en fonction des affinités de chacun. Je préviens les autres résidents quelques jours avant et je leur dresse le portrait du nouveau venu. Bien souvent, ils demandent à manger seul dans leur chambre alors qu'ils viennent aussi en établissement pour sortir de leur isolement. Nous essayons de favoriser les échanges entre résidents parce que nous sommes tous des êtres sociaux !

Maintenir les liens avec la famille, c'est aussi la mission des soignants ?
Beaucoup de familles me disent : *« Je ne sais plus communiquer avec mon père ou ma mère. »* Quand les troubles du comportement, la maladie s'aggravent, le lien par la parole peut en effet s'avérer très délicat. En fait, ils ont besoin d'un support pour que les émotions passent d'une autre façon. Une dame très agitée peut, par exemple, faire un bouquet avec sa fille. D'autant que pour les familles, rester dans l'espace Aloïs (petite unité de vie) avec les autres résidents qui se promènent dans les couloirs, ce n'est pas facile. Descendre au jardin, arroser les plantes ensemble peut aider à apaiser la relation. Nous donnons aux familles les outils pour renouer les liens que la maladie peut avoir distendus.

LES JEUNES ET LES SENIORS,
DEUX GÉNÉRATIONS CONNECTÉES

Plusieurs générations séparent Marie-Josèphe et Fatou. L'une a plus de 80 ans et l'autre dépasse à peine les vingt. Elles se sont rencontrées il y a un peu plus d'un an et, pourtant, *« c'est comme si nous nous connaissions depuis longtemps »*, déclarent-elles en chœur. Entre la résidente et l'aide médico-psychologique, une vraie complicité est née avant même que Marie-Josèphe n'arrive en établissement. À la suite d'un AVC, son mari avait déjà dû rejoindre l'établissement. Quand Marie-Josèphe a dû elle aussi quitter son appartement, elle a demandé à être près de son mari. *« Mais, je voulais surtout être au même étage que Fatou »*, reconnaît-elle bien volontiers. *« Fatou, c'est la jeune femme gaie du 6e. Elle a une voix de stentor, on l'entend avant de la voir,* s'amuse-t-elle. *Et puis, elle a du métier : tout est organisé, elle fait preuve de beaucoup de délicatesse. »* Fatou, le sourire accroché aux lèvres, ne tarit pas d'éloges sur Marie-Josèphe non plus : *« Elle est très coquette. J'adore tout ce qu'elle porte,*

LES LIENS AUX SENS

LA GOURMANDISE • LA MUSIQUE • LA COQUETTERIE • LE TOUCHER • LA NATURE

petit jardin de l'établissement et les fleurs de Jacqueline exhalent à nouveau leur parfum. Les enfants, les petits-enfants, les amis peuvent aussi prêter leurs yeux, leurs oreilles… Quand Marine lit le journal à son *« papa »*, il redevient le journaliste qu'il a été. Quant à la fille de Flora, elle apporte souvent *« des gourmandises »*. De quoi réveiller les papilles de sa mère ! Ne pas se priver de sensorialité, c'est aussi une question de force de caractère. Chacun privilégie son sens fétiche et fait tout pour l'entretenir. Chez Nicole, c'était sans doute le sixième sens, celui de la proprioception. Très sportive dans sa jeunesse, elle savait mieux que d'autres mouvoir son corps dans l'espace. Après un grave accident d'équitation, elle est restée exigeante avec son corps. À 75 ans, elle continue à aller tous les jours au square. Le personnel de l'établissement veille aussi de son côté. *« Stimuler les sens permet de stimuler les fonctions cognitives*, explique Maud, ergothérapeute. *Cuisiner permet de réveiller des goûts et de mettre en mots ces souvenirs gustatifs. »* Le jardinage, les massages, les arts plastiques, toutes ces activités ne sont pas là pour occuper mais pour mettre du sens.

LA GOURMANDISE

Tout le monde se tient prêt pour l'atelier « gym douce » quand un plateau bien garni en macarons circule sous le nez des participantes. *« Ce n'est pas l'heure de manger »*, déclare très justement l'une d'entre elles. *« Mais bon… »*, lâche-t-elle en se saisissant d'une des petites pâtisseries. Et aucune ne résistera à la tentation. Il faut dire que le sucré a la cote. En cuisine, tout le monde sait que le gâteau au chocolat est un *must*. Daniel, second de cuisine, doté d'un diplôme de pâtisserie, peut s'en donner à cœur joie et surtout faire plaisir à ses convives. Créer des plats avec de vraies saveurs, épices à l'appui, soigner le dressage, afficher les menus pour faire saliver à l'avance, dresser la table avec des serviettes en tissu et une belle vaisselle… Dans les résidences, on ne mange pas à la cantine mais au restaurant. Bien sûr, il faut parfois mixer la nourriture, et prendre les médicaments. Mais, le plaisir reste le mot d'ordre. Donc, la consigne est claire : tout est fait pour optimiser la prescription de médicaments, choisir si possible ceux qui ont le meilleur goût, ou opter pour des médicaments sous forme de gouttes ou de patch, par exemple, pour éviter de devoir les écraser. Vivre en collectivité, c'est aussi respecter des horaires de repas. *« Dîner à 18 h 30, je n'ai jamais pu m'y faire*, lance Jacqueline. *Je n'arrive jamais avant 19 h… »* Et finalement, le moment du repas reste convivial. Au goûter, les résidents sont aussi rassemblés avec le personnel. Parce que le thé et les petits gâteaux délient aussi les langues. Et même quand les mots s'emmêlent, que la pensée devient confuse, le goût devient un merveilleux outil thérapeutique. *« Dans les ateliers pâtisserie, tous les sens sont en éveil*, témoigne Sarah, psychomotricienne. *On joue avec le goût mais aussi avec les odeurs, le toucher… En raison des normes d'hygiène, ils n'ont pas le droit de plonger leur doigt dans le saladier, mais, bien sûr, ils désobéissent ! »* Le plaisir de la transgression, ce n'est pas le monopole des adolescents…

LA MUSIQUE,
LE TOURBILLON DE LA VIE

Vers 16 h, Lydia, auxiliaire de vie, met souvent un peu musique dans l'unité de vie protégée où elle travaille. *« Quand je diffuse une chanson d'Édith Piaf ou* Douce France *de Charles Trenet, j'ai notamment deux résidentes qui sont ravies. Je sens que cela les apaise. Elles sont sensibles aux paroles mais aussi au rythme »,* a-t-elle constaté. Parfois, quelques pas de danse s'improvisent, et même les personnes en fauteuil se laissent emporter *« dans le tourbillon de la vie »,* comme disait Jeanne Moreau.
Les vertus de la musique sont, en fait, très puissantes. De nombreuses recherches ont prouvé que la musique pouvait réduire le stress, les angoisses, la douleur et, du coup, réduire le recours aux médicaments. En stimulant les sens, mais aussi les fonctions motrices, cognitives et cérébrales, elle se révèle très bénéfique pour les personnes souffrant de maladies neurodégénératives. Malgré la pathologie, elles peuvent encore ressentir des émotions, les extérioriser et donc renouer avec leur identité.

COQUETTES JUSQU'AU BOUT

Tous les jeudis, Marie-Édith arrive avec son gros sac rempli de ciseaux, de brosses, de bombes de laque et de tout ce qu'il faut pour faire une beauté à ses fidèles clientes. Forte de 43 ans de métier, elle sait redonner du volume à toutes les mèches rebelles mais aussi redonner le moral aux résidents. Armée de son déjaunisseur et de son fixateur, Marie-Édith rend du panache aux cheveux blancs. Les yeux fermés, sa cliente du jour attend que le dernier coup de brosse soit passé. *« Mais, il ne faut surtout pas que je la mette devant la glace. Elle déteste ça, »* indique-t-elle. Affronter son image s'avère parfois une souffrance. *« Pourtant, elle est jolie, cette dame »*, murmure la coiffeuse. Coquette, elle a aussi les ongles impeccablement faits. Marie-Édith sait que ses deux filles y tiennent beaucoup. Le brushing de la première cliente à peine terminée, une aide-soignante arrive et demande un rendez-vous *« en urgence »* pour *« une dame qui va fêter le Nouvel An juif, ce soir. Son fils vient la chercher dans une heure »*, précise-t-elle. Habillée sur son trente et un, habilement maquillée, seule sa coiffure laisse à désirer. Quinze minutes plus tard,

SENSE AND MEANING

THE JOYS OF INDULGENCE • MUSIC • LOOKING GOOD • SKIN TO SKIN CONTACT• NATURE

MAINTAINING A MEANINGFUL LIFE

Michel is an opera lover. Jacqueline cannot stop herself from putting her fingers in the pot of jam. Françoise loves drinking in the smell of roses in her garden. Smelling, admiring, stroking, listening carefully...to each, his or her own source of pleasure, or outright passion. Even though with age, the senses are irremediably less sharp.

When the senses weaken, where does one find meaning in life? Is it not disorienting? Of course it is, but Michel, Jacqueline, Françoise and their peers find other tricks to awaken their senses. The first step is to remember. A stroll through the home's garden provides Jacqueline with the delicious smell of flowers. Children and grandchildren can also lend their eyes, their ears... When Marie reads the newspaper to her *'Daddy'*, he becomes the journalist he once was again. The staff also looks after this. *'Stimulating the senses also stimulates cognitive function,'* Maud, an occupational therapist, explains. *'Cooking awakens the sense of taste and helps residents put their taste-related memories into words.'* Gardening, massages, arts and crafts...these activities are not meant to be busy work but to stimulate the senses and provide meaning.

THE JOYS OF INDULGENCE

Everyone is waiting for a low-impact gym class to begin when someone shows up with a tray piled with *macarons* that they wave under the participants' noses. *'It's not time to eat,'* one of them rightly observes, *'but oh well...'* she sighs as she grabs one of the small treats. Not a single one of them resists the temptation. Sweets are indeed very popular. Daniel, sous-chef, who studied pastry making, has a field day. Creating flavourful dishes, being attentive to the presentation, posting menus ahead of time to make everyone's mouth water, setting tables with cloth napkins and attractive crockery... In our homes, we do not eat at the cafeteria but in the restaurant. Of course, food must sometimes be pureed or mixed with medicine. But pleasure remains our watchword. The instructions are clear: we do everything we can to limit the prescription of medication, choose products with the most flavour and opt for medicine in drop or patch form, for example. *'In our pastry workshops, we heighten all the senses,'* shares Sarah, psychomotor therapist. *'Due to hygiene regulations, we're not supposed to let them put their fingers in the serving bowls...but of course, they don't always listen!'*

MUSIC, THE EBB AND FLOW OF LIFE

'When I put on something by Edith Piaf, or Charles Trenet's Douce France, *I make two residents in particular very happy. I can tell it soothes them. They appreciate both the lyrics and the rhythm,'* says Lydia, personal care assistant. Sometimes, they improvise a few dance steps and even those in wheelchairs let themselves be swept away by the 'ebb and flow of life,' as Jeanne Moreau put it.

Much research has proven that music reduces stress, anxiety and pain and thus reduces the need for medication. By stimulating the senses as well as motor, cognitive and cerebral skills it has shown to be very beneficial for those suffering from neurodegenerative illness. In 2016, the Korian Foundation conducted a study on music therapy to evaluate the impact of variations in rhythm, melody, pitch and harmony. Over half the participants experienced feelings of relaxation, well-being and pleasure after attending music therapy sessions.

LOOKING GOOD THROUGH AND THROUGH

Every Thursday, Marie-Édith shows up with a big bag of scissors, brushes and whatever she may need to beautify her faithful clients. With 43 years of experience under her belt, she knows how to tame any lock that dares be unruly and how to brighten residents' days. Armed with anti-yellowing and setting agents, Marie-Édith puts the sheen back in the greyest of hairs. Her current client awaits the last brush-through with closed eyes. *'I have to avoid mirrors at all costs. She hates them,'* Marie-Édith explains. Looking at one's own image is sometimes a source of pain. Some hair appointments turn into an ordeal.

Another client firmly states she does not like hair dryers and that it is out of the question she has her hair cut. The hairdresser is an expert in the art of distraction and begins talking about the dinner menu and *'her own meatball recipe'*.

Manicures and pedicures are also cherished appointments, simple pleasures that some refuse to go without. *'I don't overdue it,'* says Christiane, *'but I can't go more than two weeks without.'* Micheline, who has been married to Jean for 70 years, also takes care to keep up her appearance. The years may have turned her hair grey but her sense of style has not faded. *'My husband would tell me if I wasn't paying attention to what I wear,'* she confides. She takes as much care with her words as she does with her appearance.

SKIN TO SKIN CONTACT

Jacqueline gets *'scrubbed'* by her favourite personal care assistant on a regular basis. *'She rubs the heck out of me but it feels good,'* she observes. It also wakes up her thin, tired body, sometimes forced to spend hours on end in bed. Sarah, a psychomotor therapist, explains *'They are often in pain and sometimes refuse to look at their bodies in the mirror.'* Yet, the worst thing they could do for themselves would be to forget or even neglect their bodies. The staff is only too aware of this. Be it the physical therapist or psychologist, the occupational therapist or the nurse, each staff member practices touch therapy in their own way. For Nathalie, who is a personal care assistant in the Alzheimer care unit, *'hugs are a part of every day. For them and for us, it is a form of non-verbal communication.* Activities involving touch are a part of non-drug therapy for Pierre, physical therapist. *'Touch should first be encompassing, reassuring.'* In turn, in the 'Alois' area, residents can play with balls with different textures that they can pinch, flatten, throw...Pierre grabs one and hands it to a resident. Visibly anxious, the resident pulls nervously at his sweater before letting go to join the game.

Sensory decline, notably with regards to touch, can always be remedied. By fighting against sensory decline, the care staff also reinforces physical and psychological strength. Accepting touch is also accepting the possibility of creating a relationship with someone.

INTERVIEW

FRÉDÉRIQUE PAIN,

Director of the Research and Innovation Branch of the Strate School of Design in Sevres, member of the Science Board of the Korian Foundation of Ageing Well.

'We connect to, understand and interpret the world through our senses.'

How does design fit in to connecting with the senses?

This is at the heart of what designers do. We connect to, understand and interpret the world through our senses. Our approach to connecting with the senses is dual in nature: the sensory dimension is of course a main constituent in design, but it also has to have meaning. Indeed, in both theory and practice, a designer is continuously proposing meaningful solutions for human beings in a given context and in a specific ecosystem.

How do designers grasp this context?

Using the senses. They are what connects us to objects and amenities and, consequently, to the related experiences that are a part of our lives and which transform them. In order to imagine what will make up our near and more distant future, to understand the nature of the demand and situation for which the design project is requested, we must consider the complex nature of human beings. This complexity is made up of senses, rationality and relationships. American designer Donald Norman explains that the senses belong to the sphere of emotion and sensation and are deep-rooted, whereas rationality belongs to the sphere of functionality, and behaviour and relationships to the sphere of reflectiveness, of our humanity.

How does all of this come together?

From observation to creation, designers are in constant resonance with users', customers', clients' and people's daily lives. In other words: empathy, something everyone is talking about these days. This requires imagining the process from beginning to end. What is the real-life experience? How does the user experience it? How can what is invisible become visible? Bernard Darras and Alain Findeli stress that the ability of designers to make people's imagination visible, to make invisible values tangible, allows creation to happen in a way that is 'more simple, more fair and more beautiful', to quote Strate's slogan. In our rational society, the solution is often already part of the question. For example, to a designer, we would say *'Build us a bridge'* rather than *'How can I get across this river?'*...

How do you use this method to design for older people?

When dealing with sensitive populations such as that of our elders, populations whose imaginations are not always positive and are thus highly meaningful, an empathetic approach makes the most sense, no pun intended. Finding sensible solutions that will allow older people to live better has major social and societal impact. Because that is really what it is about: living better.

How does this approach bring other ways of existing and living to form?

Our designers' approach is human-centred, without any reliance or dependence on pure analysis. Our job is to come up with a representation of something imagined. Their goal is to put into perspective a future in which we imagine living – usage scenarios – where problems are deciphered and resolved with solutions (tested prototypes, objects, amenities, experience scenarios) that offer a desired and preferred future.

And Strate has already taken part in brainstorming about Korian's environment?

Absolutely. And the students in our design school have come up with ideas for an attractive and desired future for older people, for our elders, that are very astute and very innovative. After all, these older people are our grandparents and our parents, but also ourselves. Which makes it all the more meaningful.

LES LIENS INVISIBLES

CRÉATION ET ÉVASION • VŒUX ET SPIRITUALITÉ • PRÉPARER LE DÉPART

ANNE, ANIMATRICE

« Ils ont du mal à créer du lien entre eux. Par timidité, par pudeur, à cause de leur handicap, ils redoutent de s'exposer face à l'autre. Les activités permettent de créer du lien. Même s'ils ne veulent pas y participer – et il faut respecter leur droit de ne rien faire –, nous recréons de la vie. Ensuite, quelle que soit l'activité, tout est fait pour les mettre en valeur, qu'ils ne se sentent pas en échec. C'est très important parce que l'estime de soi est souvent au plus bas. Le regard que l'on porte sur eux crée la rencontre. Ils nous transmettent une vraie force de vie. Pendant ces animations, le rapport est direct, vrai. Ça me transporte. Tout est plus intense dans les relations. »

« Les livres m'ont accompagnée toute ma vie »

Jacqueline a expressément demandé une chambre au rez-de-chaussée. *« L'accès est direct sur jardin… et la bibliothèque ! Les livres m'ont accompagnée toute ma vie »*, confie cette ancienne bibliothécaire. Jacqueline a même créé la bibliothèque de la Maison de Balzac. *« J'en lis quatre en même temps, en ce moment. »* Des romans, des biographies, des essais, Jacqueline dévore tout, ou presque. *« Sauf Balzac, je n'aime pas trop son style,* déclare-t-elle avec un brin d'ironie. *J'ai de la chance de pouvoir encore lire, et j'en profite ! Je fais aussi des mots croisés, des sudokus. »* Les mots, Jacqueline les déguste sous toutes leurs formes. *« À 96 ans, j'ai même gagné ma première coupe au scrabble ! »*, se réjouit-elle.

Pour un ancien journaliste comme Michel mais aussi pour une citoyenne engagée comme Suzanne, pas question de se replier sur soi ! *« Être connecté avec le reste du monde »* fait partie de leur oxygène. C'est aussi un moyen de rester en lien avec son entourage. Quand sa fille arrive, Michel sait qu'elle va lui lire le journal. Et les sujets politiques, loin de créer des tensions, suscitent du débat. Affirmer ses idées, rien de tel pour se sentir vivant.

Suivre l'actualité, c'est ne pas décrocher.

VŒUX ET SPIRITUALITÉ

Dans le petit jardin parisien d'un établissement, un olivier a été planté. Tel le *Kalpataru* – arbre qui exauce les désirs en sanskrit –, il porte une lourde responsabilité. Cet olivier, symbole de longévité et d'espérance, accueille sur ses toutes jeunes branches les vœux des anciens. Chaque résident a été invité à écrire son souhait le plus cher sur une petite étiquette. Accrochés à une branche d'olivier, ces petits papiers volent au gré du vent mais restent bien arrimés. Simone rêve d'*« aller danser »*, Lucienne de *« faire une promenade dans le quartier du Moulin-Rouge »*, Michel de *« manger une langouste »*, Simon *« d'assister à un concert de jazz New Orleans »*... Des rêves tout simples s'égrènent. Si cette longue liste à la Prévert n'a rien d'extraordinaire, c'est parce que *« nous essayons de réaliser le vœu de chaque résident*, témoigne Maud, l'ergothérapeute. *L'idée, c'est qu'ils puissent exprimer ce qui leur ferait plaisir. Certains disent qu'ils veulent simplement mourir. »* D'autres n'osent tout simplement pas manifester un souhait. Ils ont peur d'être un poids pour leurs enfants. Les autoriser à formuler un vœu et le réaliser par la suite leur montre qu'ils ont encore le droit de s'offrir des petits plaisirs. Dans la mythologie hindoue, le *Kalpataru* porte des requêtes que les hommes font aux esprits. Les vœux suspendus à l'olivier s'adressent, eux, aux hommes et aux femmes qui travaillent dans l'établissement. Et grâce à eux, Marinette a bel et bien visité une chocolaterie !

INTERVIEW

MARIE DE HENNEZEL, PSYCHOLOGUE

Marie de Hennezel est psychologue, psychothérapeute, spécialiste de la fin de vie et membre du comité scientifique de la Fondation Korian pour le bien vieillir.

Une personne âgée qui entre en établissement songe-t-elle à la mort ?
Elle sait que c'est son dernier lieu de vie, que la mort est au bout. Elle y réfléchit, elle y pense. Parfois même, elle la réclame, parce qu'elle est lassée de vivre. Mais elle n'est pas angoissée par cette idée. Elle l'est, en revanche, par la façon dont elle va mourir. Elle craint la douleur, le fait de terminer sa vie avec « des tuyaux partout »… Ce qu'elle désire par-dessus tout, c'est partir en douceur. Se laisser glisser lentement. Ce que certains résidents indiquent en ne s'alimentant plus, en ne quittant plus leur lit…

Parle-t-elle de la mort avec ses proches, ou le personnel soignant ?
En général, elle n'en parle pas parce qu'elle sent que personne n'est prêt à l'écouter. Les personnes âgées ont une perception très fine du déni de la mort autour d'eux. Alors, quand ils évoquent ce sujet, c'est de manière allusive. Une petite phrase par-ci, par-là. Mais cela met l'entourage mal à l'aise. La famille et, parfois, les soignants, sont dans le déni, car souvent ils ressentent une énorme angoisse, qui tient à la fois de leur expérience personnelle, lors du départ d'un proche par exemple, mais aussi du fait que dans notre société, on ne parle pas de la mort. Alors, bien souvent, la personne qui évoquera son désir de mourir se verra répondre : *« Mais non, ne dis pas ça, tu es encore en forme. »* Cette fausse réassurance leur envoie en réalité le message *« je n'ai pas envie de parler de ça »*. Au final, ils se trouvent dans une grande solitude par rapport à la mort. Alors qu'ils souhaiteraient, au contraire, partager leurs pensées, leurs interrogations…

D'autant plus qu'elles sont confrontées au décès d'autres résidents…
Tout à fait. La perception qu'une personne partageant leur quotidien n'est plus là, sans qu'on ne leur ait annoncé, sans avoir mis des mots sur ce départ, les isole encore plus. Confrontées à ces départs en catimini, j'ai entendu des personnes me dirent : *« On a l'impression de disparaître. »*

« Vivre et mourir dignement, c'est une seule et même chose »

Or, « disparaître », ce n'est pas la même chose que « mourir ». « Disparaître » donne l'impression que l'on cache son départ, que l'on cache sa mort. Comme si cela dévalorisait complètement une fin de vie. C'est inacceptable. Un résident ne doit pas partir par la porte de service, comme cela se pratique parfois.

D'où l'importance du rituel de la haie d'honneur, pratiquée dans certains établissements ?
Oui, c'est un rituel magnifique, très sobre. Les gens sont présents, en silence. Ils forment une haie devant laquelle passe le corps. Il quitte ainsi la résidence par la grande porte, avec une musique qu'il a choisie. La personne sait qu'elle va partir ainsi et c'est très rassurant. J'observe aussi beaucoup de signes de solidarité au sein du personnel. Les soignants ont accompagné ces hommes et femmes durant parfois des années, il est normal qu'ils soient émus au moment du départ. Ces émotions s'expriment sans débordement, de manière discrète et sobre, mais elles s'expriment et c'est bien. Quant aux membres de la famille, ils sont en général très reconnaissants de l'hommage que l'on rend à la personne disparue.

Comment sortir du déni de la mort dans les établissements ? Par la formation ?
Certains soignants ont déjà cette formation. J'écris sur le sujet de la fin de vie depuis 20 ans, et mes livres sont au programme des écoles d'infirmières. Elles savent qu'il faut entendre les interrogations des patients, en parler avec eux, et les rassurer, quant au traitement de la douleur, par exemple, et leur désir de partir entouré de leurs proches. Mais lorsqu'elles arrivent en établissement, on leur dit : *« Si l'on vous parle de Mme Untel, ne dites pas qu'elle est morte, mais plutôt qu'elle est partie en vacances. »* Elles reçoivent une injonction de déni. Il est donc fondamental de former en priorité l'encadrement : si la volonté de changement vient d'en haut, elle se diffusera très vite, car les soignants sont demandeurs. Les directeurs d'établissement doivent ainsi prendre conscience qu'il faut mettre en place une culture du soin complète, qui intègre la fin de vie et le départ du résident. Car vivre et mourir dignement, c'est une seule et même chose.

QU'EST-CE QUE LE BIEN VIEILLIR ?

WHAT DOES IT MEAN TO AGE WELL?

Sophie Boissard

Présidente de la Fondation Korian pour le bien vieillir et directrice générale du groupe Korian

« Bien vieillir, c'est vivre tout simplement. Se sentir utile, partager des moments de plaisir, échanger, pouvoir transmettre. En un siècle, nous avons gagné un tiers de vie, autant de temps supplémentaire à partager avec ceux qui nous sont chers. Chez Korian, au sein de nos maisons et de nos cliniques spécialisées, c'est l'état d'esprit qui nous anime. Construire à partir des aspirations de chacun, quel que soit son état de santé, être à l'écoute. Toujours porter un regard positif et bienveillant. Aider à dépasser la distance ou le découragement que peut créer la maladie. Avec ce livre, nous espérons contribuer à changer le regard sur le grand âge, faire connaître les magnifiques histoires de vie qu'il nous est donné de partager chaque jour. Les termes "Ehpad" ou encore "dépendance" donnent l'impression d'un monde dur, difficile à pénétrer. Cet ouvrage donne à voir ce que l'on ne voit pas de l'extérieur. Et tout particulièrement les femmes et les hommes de Korian, engagés, généreux, enthousiastes, fiers de leur mission. »

Sophie Boissard

Sophie Boissard, President of the Korian Foundation of Ageing Well and Chief Executing Officer of Korian Group

'Living well simply means living: feeling needed, sharing moments of joy, communicating, sharing knowledge. Over the last century, our life expectancy has increased by over 30% - all the more time to spend with our loved ones. At Korian Group, be it in our homes or our specialised clinics, this is the mind set in which we work. We aim to build relationships based on each individual's aspirations, regardless of their health status, to be receptive, kind and positive in our interactions, to help them move beyond the isolation or discouragement created by their illness. With this book, we hope to help change the way people in their advanced years are seen, to share the amazing life stories we are lucky enough to hear on a daily basis. The terms "facility" and "assisted living" make their world sound harsh and nebulous. This book allows us to see what we cannot see from outside, particularly the committed, generous and enthusiastic men and women that make up Korian and who are proud of what they do.'

Serge Guérin

Sociologue et président du comité scientifique de la Fondation Korian pour le bien vieillir

« Bien vieillir, ce serait tout simplement rester en bonne forme avec les personnes que l'on aime. Beaucoup d'entre nous pensent que nous sommes bien loin de cet objectif. Oui, certains de nos aînés souffrent d'isolement, de maladies, de la précarité. Mais, il fait plutôt bon vieillir en France. Tout l'enjeu, c'est de rajeunir notre regard, qui est souvent empreint de commisération. Ouvrons les yeux ! Les liens entre petits-enfants et grands-parents n'ont jamais été aussi forts, et notamment grâce aux nouvelles technologies. Bien sûr, ces liens, il faut les conforter, les surveiller comme le lait sur le feu !
Dans leur nouveau "chez soi" comme dans l'ancien, pouvoir compter sur les autres mais aussi être utile permet de se sentir intégré dans la société. C'est aussi parce que je tiens la main de l'autre que nous sommes capables d'avancer ensemble. L'accompagnement donne du sens à la vie. »

Serge Guérin

Serge Guérin, Sociologist and President of the Scientific Board of the Korian Foundation of Ageing Well

'Living well may simply be staying on good terms with those we love. Many of us think we are far from reaching this goal. Indeed, many elderly people suffer from isolation, illness and financial hardship. France is a good place to grow old, though. It is up to us to keep a fresh perspective on things and to stop taking pity on ourselves. We need to open our eyes! Grandchildren and grandparents have never been so connected, thanks, notably, to digital technologies. Of course, we must carefully watch over these ties and keep them strong as nails!
Just as in their former homes, in their new home residents need to be able to rely on others and feel needed in order to feel like they are part of the community. Holding hands allows us to move forward together. Companionship gives life meaning.'