

Le journal
des résidents
du Tam

Sur le Banc



la dépendance

N°24 - 1^{er} semestre 2013



sommaire

 Edito > p2

 La parole aux
résidents > p3 à p21

 Les aidants vous
informent > p22-23

 La parole aux
résidents > p24

Ce journal du début de l'année 2013 traite de la dépendance. Ce n'est pas un sujet très facile mais dans l'ensemble, les animatrices, un membre d'une famille, les résidents, une psychologue et un directeur ont bien travaillé.

Qu'ils en soient ici remerciés.

Dès sa naissance, le bébé est dépendant, attaché à sa mère par le cordon ombilical, enfants, adultes, nous sommes également dépendants, de la société, (droits et devoirs) de l'entourage familial.

Arrivé à l'âge de la vieillesse la dépendance se fait certainement plus pesante : « l'indépendance est souhaitée malgré la dépendance du corps », écrit une résidente.

Sont traitées dans ce journal les dépendances : physique, mentale, affective, psychique, financière, amoureuse et les diverses addictions.

Merci au Conseil Général du Tarn, à la Mairie de Castres, aux 9 EHPAD (seulement) qui ont payé leur adhésion 2012 et aux très peu nombreuses personnes qui ont réglé leur cotisation. Merci à tous ceux qui participent à la confection de ce journal. A bientôt je l'espère.

Francis CERDAN
Président A.J.R.T



Le thème du prochain numéro
«Sur le Banc» sera :
Remèdes et astuces d'autrefois

DISCUSSION...

M^{me} BARDOU M. : « A notre âge, il faut être humble si de temps en temps on a besoin d'aide. Il faut l'accepter, même si parfois, il semble difficile de devenir dépendant. Je pense à la canne, au déambulateur ; on se sent vieillir et diminué lorsqu'on en a besoin et que cela devient nécessaire. »

M^{me} SANCHO : « La dépendance c'est être tributaire de quelqu'un, recevoir quelque chose d'autrui. Heureusement des personnes patientes et dévouées contribuent à faire accepter ces nouveaux besoins. »

M^{me} SANCHO et M. BARDOU M. : « A la maison de retraite le cantou permet de mieux prendre en charge et de s'occuper des personnes âgées les plus dépendantes. Chacun trouve sa place, on les rend utiles par la réalisation de petites tâches « débarrasser, surveiller un autre résident ... » cela les valorise au quotidien.

M^{me} BARDOU M. : « la dépendance ne concerne pas que les personnes âgées dès la naissance il y a une dépendance à ses parents. »

M. JUNQUET : « la dépendance se traduit peu à peu avec l'âge qui avance par les pertes progressives d'autonomie, allant de celles de la mémoire sur les événements récents, signe des prémices de la maladie d'Alzheimer à celle de la motricité. Grâce à la thérapie individuelle et de groupe, kinésithérapeute, soins esthétiques qui valorisent la personne, ateliers mémoire dispensés par l'animatrice, chant choral, gymnastique adaptée sous la conduite d'un professeur agréé, on palie l'aggravation de ces différents handicaps, tout en maintenant un bon moral chez tous les résidents. »

M^{me} SALVETAT : « Il y a toutes sortes de dépendances, c'est un vaste sujet. On peut être dépendant de la nourriture, de l'alcool, du chocolat, des cigarettes... On peut aussi l'être d'une personne aimée par dessus tout et puis à notre âge la dépendance est partout car on a besoin de tous et les autres ont besoin de nous. »

**Les résidents
de La Pastellière
SAÏX**



DEFINITION

La dépendance est l'état physique ou psychique dans lequel se trouve une personne qui a besoin d'aide pour accomplir les actes, les gestes, même les plus simples de la vie courante.

Avec les années qui passent, le handicap progresse et la personne devient de plus en plus dépendante.

Prenons pour exemple les repas, où apparaissent les difficultés à se servir, à couper la viande ; la toilette, lorsque la personne ne peut plus la faire seule, a besoin d'aide pour se couper les ongles ; difficultés aussi à s'habiller seule, à faire son lit et plus grave, à se déplacer sans accompagnatrice ou avec l'assistance d'un déambulateur : la liste des différents handicaps n'étant pas exhaustive, les maladies de Parkinson et d'Alzheimer sont des plus invalidantes. Autrefois, alors que beaucoup de femmes ne travaillaient pas, la personne âgée était prise en charge par sa descendance. Avec le progrès, bien des choses ont changé, y compris le mode de vie familial qui dans bien des cas ne permet pas de conserver auprès de soi la personne âgée devenue dépendante. La seule ressource est la maison de retraite, qui accueille aussi, le couple âgé et la personne isolée encore valides, qui préfèrent ainsi par sécurité choisir ce mode de vie où s'écouleront lentement dans la quiétude, le reste de leurs jours.

Outre les maisons de retraite publiques ou privées, il existe des entreprises de services à la personne, agréées par l'Etat, présentes partout en France. Elles accompagnent au quotidien les personnes âgées fragiles ou dépendantes, vivant chez elles et mettent tout en œuvre pour qu'elles y restent le plus longtemps possible. Elles

apportent donc le soutien journalier, la livraison des repas à domicile et l'aide ménagère.

Sachons que l'Etat vient en aide financière dans les maisons de retraite publiques auprès des personnes dépendantes, en leur attribuant :

- **L'APA** - Allocation Personnalisée d'Autonomie versée par le Conseil Général

- **L'APL** - Allocation Personnalisée au Logement, fournie sous condition de ressources par la Caisse d'Allocations Familiales.

Le pourcentage de la population âgée, par rapport à celle en activité ne cessant de croître, le Gouvernement envisagerait de généraliser une participation de tous les citoyens afin de faire face au coût sans cesse croissant qu'entraîne la prise en charge de la dépendance ce qui en somme serait un geste de solidarité vis-à-vis de tous nos aînés.

M. JUNQUET
La Pastellière
SAÏX



ÉCHANGE AUTOUR DE LA DÉPENDANCE

Puisque la dépendance est l'état d'une personne qui dépend d'une autre, l'être humain dès, sa naissance est dépendant.

L'enfant dès sa naissance dépend de la personne qui le nourrit puis au fur et à mesure qu'il grandit il dépend des adultes qui comblent ses besoins. Mais une fois devenu adulte, il n'en est pas moins dépendant puisqu'il doit se conformer à des lois, il a des obligations...

Heureusement pourtant que les lois ne sont pas faites que pour interdire, mais au contraire elles sont là aussi pour autoriser et pour donner un cadre à l'intérieur duquel s'inscrivent nos libertés.

De même, la dépendance est à la personne âgée, ce que la loi est à l'être humain, qui interdit, qui oblige...

Mais tout comme la loi ne devrait-elle pas aussi être un cadre dans lequel s'inscrivent nos libertés à nous résidents de maison de retraite où de tout autre établissement spécialisé dans l'accueil de personnes dépendantes.

Nous allons essayer de faire un petit bilan des inconvénients qui résultent de notre dépendance qui est souvent la cause de notre entrée en établissement, mais nous listerons aussi les avantages qui découlent de cette situation

- Le déjeuner est servi trop tôt, aux environs de 7 h 15 alors que nous aimerions dormir un peu plus tard, les journées nous paraîtraient moins longues.

En contrepartie, le déjeuner nous est servi en chambre et on nous l'apporte. Nous n'avons plus qu'à le déguster.

- Il faut attendre ensuite que l'on vienne nous aider pour la toilette.

L'avantage c'est que lorsque l'on ne peut plus faire sa toilette seule quelqu'un est là pour nous aider.

- Puis nous attendons le service du repas et nous mangeons ce qui nous est servi, et qui n'est pas toujours à notre goût.

Nous n'avons plus qu'à nous mettre à table, tout est prêt. Et si vraiment nous n'aimons pas quelque chose on le dit et on peut nous commander autre chose à la place.

- Nous sommes installés à une table de quatre résidents et parfois avec certains résidents les repas ne se passent pas très bien.

Nous pouvons demander à changer de table si vraiment il y a des soucis importants et nous ne mangeons pas seuls, comme ce serait le cas si nous étions à la maison.

Et puis il y a les animations elles sont intéressantes. Le personnel est gentil et on nous porte les remèdes matin et soir. On vient aussi faire notre lit et l'entretien de notre chambre. Nous avons un bon fauteuil pour nous reposer et surtout on est bien chauffé l'hiver.

Raymonde Pujol et Louise Pistre
EHPAD Saint Joseph
Mazamet

LA DÉPENDANCE ET MOI

Selon le dictionnaire, la dépendance est l'état d'une personne, d'une chose qui dépend d'une autre.

Pour moi, qui vis en maison de retraite, il est évident que je suis dépendante, mais jusqu'à quel point ?

Je me sens dépendante dans la mesure où je ne suis pas libre. Je suis tenue par des horaires par exemple et à mon âge, justement, je voudrais agir à ma guise et prendre mon temps. Hélas, il est toujours l'heure de quelque chose, le repas, la douche, le kiné...

Tenez, ce matin, je n'avais pas envie de prendre ma douche et il a bien fallu que je me plie à cette demande. Mais en même temps, pour mon bien-être et pour ma santé, je ne pouvais pas refuser.

La dépendance serait donc à la fois un bien et un mal, car à mon âge j'ai besoin d'être aidée et soutenue ce qui implique que je dois accepter les avantages et les inconvénients de ma situation.

Quitter mon domicile a été une situation très difficile à vivre, mais trouver un établissement qui m'accueille et m'apporte l'aide dont j'ai besoin mérite bien les petits tracassas que cela entraîne.

Le terme dépendance peut paraître négatif, mais tout dépend, comment l'on vit, sa dépendance.

Il faut accepter les règles de la vie en société.

Moi, j'ai besoin d'aide sur le plan physique, mais sur le plan intellectuel je suis complètement autonome, et je remercie les personnes qui m'apportent leur aide.

Il est cependant très important pour moi de continuer à faire ce que je peux encore faire et de ne demander de l'aide que pour les actes quotidiens que je ne peux accomplir moi-même.

Dépendante, oui ! Mais à quel point ?

C'est à moi de définir mes besoins.

Il y a quelque temps encore je ne me déplaçais qu'en fauteuil roulant, maintenant, je marche en utilisant un déambulateur et je suis plus autonome. J'ai donc vaincu, et j'en suis fière, grâce à ma volonté et à l'aide que l'on m'a apportée (kiné, personnel...) un peu de ma dépendance.

M^{me} Gaubert Antoinette
EHPAD Saint Joseph
MAZAMET

A PROPOS DE LA DÉPENDANCE...

C'est la situation d'une personne qui dépend d'autrui.

Notre époque est marquée par un allongement de la durée de vie.

Faire face à la perte d'autonomie est une situation à laquelle on n'est jamais préparé et vieillir à son domicile demeure le vœu de beaucoup. Pendant un certain temps cela s'avère possible, mais il arrive un moment où la décision doit être prise et une entrée en maison de retraite doit être envisagée.

Dans notre maison de retraite, il y a des personnes dépendantes : les unes ont perdu l'usage de leurs jambes mais elles ont toute leur tête. Elles participent aux diverses activités. D'autres, moins actives se contentent d'être là et d'écouter.

Bien sûr, il y a des résidents atteints de la maladie d'Alzheimer qui sont pris en charge par des aidants spécialisés.

Une chose est certaine, c'est que ces personnes sont bien mieux entourées qu'il y a une cinquantaine d'années.

Marie M. : Je suis dépendante. On me fait la toilette... je marche difficilement...

J'aime que l'on m'entoure, que l'on ne me considère pas en tant que personne âgée, mais en tant que personne adulte tout court.

S O (AMP) : J'ai une sœur paralysée à cause d'un accident. Malgré tout, elle a élevé quatre enfants. Suite à d'autres problèmes, elle est devenue dépendante au point de ne plus pouvoir se lever. Pourtant, c'est chez elle que l'on va chercher du réconfort !

Jean C : Ma voisine à été opérée récemment ; sa fille vient la voir tous les quinze jours ; elle a une aide à domicile ; et pour compagnon un chien ; elle devrait venir avec nous...

Jeanne C : J'avais décidé que lorsque je ne pourrai plus conduire, j'irai à la maison de retraite car ma maison est éloignée du village. C'est pour cette raison que je suis là...

Renée T : Si je n'étais pas tombée plusieurs fois à la maison, je ne serais pas là...

Marcelle B : Puisque je ne vois pas, j'ai compris que ma fille ne pourrait pas s'occuper de moi avec son mari handicapé. Aussi je me suis très bien adaptée ; ici on est bien soigné et en bonne compagnie.

Marthe H : J'avais peur d'être malade, de tomber, alors j'ai préféré entrer en maison de retraite. Mes enfants ne m'ont pas poussée, bien au contraire...

Lucienne M : Moi, j'ai perdu la mémoire, je ne marche pas bien. C'est juste parce que je suis vieille et que je ne peux pas rester seule.

Jeannette C : Quand on est dépendant, bien qu'on ne puisse pas tout faire comme avant, que l'on soit fragile, on a envie de participer car il nous reste l'essentiel :

L'ENVIE DE VIVRE

**Les résidents de la maison de retraite
LABASTIDE-ROUAIROUX**

L'ÉTAT DE DÉPENDANCE...



Lorsqu'on est bébé et plus tard enfant, on a besoin de ses parents pour survivre dans les actes élémentaires de la vie : se nourrir, être propre, changer de position, bouger, maintenir son corps dans une température adéquate en fonction des saisons...et lorsqu'on devient vieux, les rôles s'inversent et l'on a besoin de l'aide de ses enfants ou de ses proches, et lorsque la dépendance survient, cette aide devient indispensable au quotidien à la maison ou dans une maison de retraite : c'est alors une question de survie.

Quand je suis devenue dépendante, la vie a changé à 100% ; cette vie là, je la subis. Quand je pense à tout ce que j'ai fait dans ma vie, et que je me retrouve maintenant sur un fauteuil roulant, je ressens souvent un sentiment d'injustice, je voudrais encore marcher seule. Je me dis : « que vais-je devenir quand je serai plus vieille encore ? » J'ai envie de me révolter et puis le calme revient.

M^{me} Scaini Eliane

Je ne peux plus rien faire toute seule, j'ai besoin des autres pour bouger parce que, depuis que je suis tombée, j'ai peur de tomber à nouveau même avec le déambulateur. Je suis très reconnaissante du travail de tous les soignants et de tout ce que fait le personnel pour nous.

Je me sens diminuée, mais je fais tout ce que je peux pour « me rehausser », je participe aux activités d'animation avec plaisir avec mon amie ; en effet, cette vie à la maison de retraite a permis de faire naître une amitié avec une autre résidente et cela ensoleille nos journées à toutes les deux. A toute situation, il y a souvent du positif même quand on n'y croit plus.

M^{me} Maria Fernandez

On ne choisit pas de devenir vieux, on ne choisit pas de devenir dépendant et quand cela nous tombe dessus, mieux vaut l'accepter avec sagesse en se résignant sans agressivité ou révolte. Cette douce acceptation permet de continuer à avancer dans la vie et d'apprécier l'aide qui vient des autres et tout ce qui est fait pour nous.

A quoi cela sert de se plaindre tout le temps, j'ai eu la chance de vivre une belle vie et de bien vieillir ; tout le monde ne peut pas en dire autant. J'ai des enfants qui m'entourent de tendresse mais qui habitent loin de moi ; lorsque je me suis coupée le col du fémur, j'ai bien compris que je ne pouvais plus rester seule à la maison.

>

Les enfants ont leur vie, une vie bien remplie entre le travail et les petits enfants ; pas question de m'imposer à eux, il faut être raisonnable ; ils viennent me voir dès qu'ils le peuvent, ils sont gentils envers moi, ils me savent en sécurité ; tout est bien comme cela, ils sont plus tranquilles et moi aussi ; je dois dire que j'apprécie leurs visites, mais que j'aime aussi ma tranquillité.

M^{me} Aline Ginestous

Dépendance ne veut pas dire ne plus rien décider

Envisager sa vie autrement pour combattre l'esclavage

Patience avec calme et sagesse et continuer à faire des projets

Espérer entrevoir une éclaircie dans le désespoir du quotidien

Ne pas nier la réalité afin de pouvoir gagner le combat

Dédramatiser la situation afin de mieux accepter la dépendance

Accueillir sans fatalisme et aller de l'avant en toute autonomie

Ne pas se décourager en s'appuyant sur l'aide des autres

Croire toujours aux lendemains qui sourient

Envie de vivre de menus plaisirs pour garder la bonne humeur

M^{me} Claire Calvet



**Les résidents de la MAPAD
d'ALBI**

LA DÉPENDANCE...

Il n'est pas simple de parler de la dépendance. Pour nous aider à aborder le sujet notre animatrice nous a lu le témoignage d'une retraitée. Son histoire c'est un peu la nôtre ; encore un peu valide cette personne vit encore à son domicile mais des questions se posent et la plus présente est de savoir comment envisager l'avenir.

Nos témoignages :

- Consciente de ma dépendance, j'ai décidé d'aller vivre en maison de retraite. Je ne veux pas être un « embarras » pour mes enfants, car je sais ce que cela représente de s'occuper d'une personne âgée. J'avais une maison et des économies et cela a été plus facile pour faire accepter le dossier mais pour combien de temps ? La dépendance coûte cher et si je n'y arrive plus ?

- La dépendance entraîne une souffrance morale, il faut accepter de ne plus pouvoir faire comme l'on faisait « avant ». C'est dur, on n'est plus libre de faire ou d'agir comme on le souhaite. Il faut « oser » demander de l'aide. Ce n'est pas facile et souvent cela entraîne un sentiment de gêne.

- Je suis non voyante, je vis en maison de retraite. Je supporte bien ma dépendance car je sais que je ne suis pas seule. Il y a le personnel, les voisins de table pour m'aider aux repas, les amis qui me rendent visite et surtout mes filles. Elles me rendent visite régulièrement et je ne me sens pas « abandonnée ». C'est une tranquillité pour soi et pour les enfants d'être ici.

- Je suis venue vivre ici afin de me rapprocher du domicile de ma fille. Avant je vivais sur la côte d'Azur, j'ai changé de vie. J'ai dû apprendre à vivre en « communauté ». Cela n'est pas facile mais

d'un autre côté je n'aurais pas eu envie de vivre avec l'une de mes filles. Je pense que nous (parents) avons eu notre vie et que les enfants ont la leur à vivre. Je ne voudrais pas qu'elles se sentent dans « l'obligation » de s'occuper de moi. Je suis très heureuse lorsque je les vois et je sais qu'elles sont heureuses de venir me voir.

- La dépendance pour moi c'est se retrouver « handicapé ». Je n'ai plus la liberté de pouvoir faire « ce que je veux » « quand je le veux ». Se retrouver « handicapé » peut avoir une influence sur le caractère. On est plus facilement irritable et désagréable.

- J'ai 93 ans, mes enfants ont 70 et 68 ans, nous sommes donc tous à la retraite. Je ne sais pas comment ils font pour payer ma pension car bien qu'ils aient travaillé, ils n'avaient pas de gros salaires et ils ont aussi des enfants et des petits enfants. Je ne m'occupe plus des papiers ni de mon argent depuis longtemps et je leur fais confiance mais je me fais aussi beaucoup de soucis pour eux.

« C'est bien de vivre plus longtemps lorsqu'on est en forme et qu'on a quelques possibilités matérielles mais autrement... ».

**Les résidents de la Maison d'accueil
St Vincent-Ste Croix
de Sorèze.**

SI VOUS POUVIEZ ÉCRIRE QUELQUE CHOSE SUR LA DÉPENDANCE...

Mais c'est un devoir de philosophie que vous me demandez là ! enfin ! pourquoi pas ! il y a des choses à dire sur la dépendance !

D'abord qu'est-ce que la dépendance ? C'est le fait de ne plus se suffire à soi-même, c'est un manque. Avoir besoin de quelque chose d'autre pour se sentir mieux.

- L'alcool ! son litron pour boire ou oublier un moment.
- Le tabac ! en griller une pour digérer, passer le temps, se désénerver.
- Le jeu ! et si on gagnait ! la loterie, les courses, la bourse.
- L'amour ! je l'ai dans la peau ! c'est peut-être pas bien, mais tant pis !
- Le chocolat ! eh oui, mesdames, c'est tellement bon !
- Les parents ! c'est à leur tour d'être dépendants – on était bien dépendants d'eux quand on était petits !

Mais, il y a les maisons de retraite, c'est fait pour ça. On vient les voir de temps en temps. Ils ont tiré le plus possible pour rester à la maison, INDEPENDANTS, et maintenant, ils capitulent. Ils ont leur repas, leur chambre, leurs soins, à heures fixes, et j'oubliais, leurs médicaments dont ils sont dépendants !

Je n'ai pas parlé de la dépendance au hashisch, à la drogue ; mais là, ce n'est pas mon rayon.

Malheureusement, je vous quitte pour mon feuilleton télévisé, car, ça aussi, c'est une dépendance !

Et sur la facture mensuelle, il y a :

Dép 1... Dép 2... ou dép 3.

et c'est remboursé par la sécurité sociale !!

Jacqueline Lafage
Les Grands Chênes
SAIX

ASSISTANCE HANDICAP CHOCOLAT
AIDE JEU ALCOOL L'AMOUR DROGUE TABAC
DÉPENDANCES
TABAC DROGUE TABAC HANDICAP
ASSISTANCE AIDE CHOCOLAT ALCOOL

DISCUSSION AUTOUR DE L'INDÉPENDANCE ET DE LA DÉPENDANCE

L'indépendance, c'est quoi ?

Georges Pitié : « C'est pouvoir penser soi-même, avec l'aide des autres mais avec un avis personnel. »

Suzanne Kisielewicz : « Etre indépendant, c'est faire chacun ce qu'on veut faire, sans être influencé par personne. »

Odette Prat : « Chacun son idée. »

Gertrude Mast : « L'indépendance, c'est qu'on est tout seul. »

Suzanne Kisielewicz : « Quand on est indépendant, on se gouverne soi-même, on se dirige soi-même. »

Yvette Molinié : « Etre libre. »

Henriette : « Etre autonome. »

Ernestine Rieux : « Faire ce qu'on veut. »

D'après vous, dans la vie, est-ce qu'on est souvent indépendant ?

Suzanne Kisielewicz : « Non. On a des obligations que vous impose la vie. »

Madeleine Escribe : « Oui et non. »

Gertrude Mast : « On a toujours besoin d'un plus petit que soit. »

Par exemple, pourquoi a-t-on besoin de quelqu'un ?

Gertrude Mast : « Pour faire des choses qu'on ne peut pas faire soi-même. »

Suzanne Kisielewicz : « Pour traverser une rue, il y a des personnes qui ont besoin de quelqu'un, parce qu'elles y voient mal, parce qu'elles marchent mal. C'est des personnes âgées. »

Odette Prat : « Avoir une présence à ses côtés. »

Madeleine Escribe : « C'est bien, moi, j'en ai trois à côté, et oui. »

Suzanne Kisielewicz : « Pour échanger des idées, pour parler, on ne peut pas rester là à se regarder sans rien faire. Ce n'est pas possible. »

(Humour)...Sauf quand on est amoureux...

Odette Prat : « C'est les yeux qui parlent. »

Connaissez-vous des exemples de personnes dépendantes ?

Suzanne Kisielewicz : « Il y a des personnes âgées qui sont dépendantes, des personnes âgées, des gens qui sont blessés, à qui il manque un bras. Il y en a qui n'ont pas l'idée de faire une chose, ou une autre, beaucoup qui se laissent vivre, qui comptent sur une chose ou une autre. »

Yvette Molinié : Il y a les bébés. Ça pousse pas tout seul un petit bébé. »

Odette Prat : « Il y a plus qu'un bébé, si vous avez perdu l'idée, la mémoire. »

Comment peut-on aider une personne dépendante ?

Suzanne kisielewicz : « Une personne dépendante, il y avait toujours quelqu'un qui s'occupait d'elle. »

Odette Prat : « On peut lui rendre visite, lui porter les commissions. »

Suzanne Kisielewicz : « Moi, ça m'est déjà arrivé d'aller au marché pour des personnes qui ne pouvaient pas sortir. On faisait une liste. Mon mari, est à la Pastelière, mais quand il est là, on lui donne

toujours une liste. On lui donne des courses à faire s'il sort... alors il va chez Auchan. Simplement de l'entraide. »

Odette Prat : « Moi, j'ai eu fait. Quand j'étais à Saïx, les voisins qui ne pouvaient pas y aller, je leur faisais les courses. »

Suzanne Kisielewicz : « On voit que quelqu'un ne peut pas marcher, on l'aide à marcher pour aller à sa place, quand on voit que quelqu'un ne peut pas couper sa viande, on lui coupe sa viande. »

Yvette Molinié : « Comment voulez-vous qu'on aide quelqu'un ? Quand on est ici, on ne peut aider personne. A la maison, oui, vous aidez quelqu'un ici ?

Odette Prat : « Oui, j'aide quelqu'un. M. B---, il vient quelquefois dans la chambre,

je lui ai pris le bras et je l'ai conduit dans sa chambre. Ce n'est pas la première fois. Ça m'arrive souvent de ramener quelqu'un dans sa chambre. »

Vous a-t-on aidé ?

Odette Prat : « Quand j'étais dans une autre maison de retraite, je suis tombée, j'ai appelé et il est venu deux veilleurs de nuit me mettre au lit. »

Suzanne Kisielewicz : « Oui, oui sûrement. Moi, quand je suis tombée dans l'escalier de la maison, on m'a aidé. »

**Les Grands Chênes
SAIX**

LA DÉPENDANCE

- A tout âge une personne peut être dépendante, un enfant est dépendant de ses parents, et nous commençons même notre développement embryonnaire en étant dépendant de notre mère par le cordon ombilical.

- Nous savons que la dépendance est bien plus que ça, on peut parler d'une dépendance physique, mentale, affective, financière, psychique, amoureuse, une dépendance à l'alcool ou à une drogue et même la dépendance d'un bâtiment pour dire que c'est vaste.

- Mais voilà le grand débat de ces dernières années c'est la dépendance des personnes âgées du au vieillissement, la

maladie ou la perte d'autonomie physique. Les médias nous informent que le nombre de personnes dépendantes augmente c'est vrai mais nous sommes aussi de plus en plus nombreux et nous vivons aussi de plus en plus vieux alors ne devrions nous pas trouver une logique à tout cela.

- La dépendance est notre quotidien nous sommes dépendants de notre travail pour vivre, dépendants pour manger, pour respirer ; dépendants d'un certain confort (chauffage et eau potable).

**Les Jardins de Jouvence
ALBI**



D'UN POINT DE VUE D'UNE FILLE...

Dépendance, un mot qui se décline à chaque instant, de la naissance aux dernières heures de la vie une situation intemporelle, elle est d'hier, d'aujourd'hui, de demain, elle est au cœur de notre environnement quotidien et de toutes les sociétés.

Nous sommes dépendants les uns des autres dès que nous essayons d'atteindre un équilibre où chacun occupe une place distincte, définie par une culture, un environnement, une situation géographique.

En se penchant sur le quotidien qui nous entoure, qui n'a pas eu besoin de son voisin, de son médecin, de son boulanger, de sa télévision, de son téléphone ? En épiant nos pratiques quotidiennes, force est de constater à quel point nous sommes dépendants d'un système où nos opérations familières sont liées intrinsèquement. Nous assumons ces besoins sans trop y prêter attention, avec plus ou moins d'ardeur, mais gare aux dysfonctionnements qui viennent perturber le foyer familial, l'environnement professionnel ou pire le pays tout entier.

Cette première approche ne doit pas nous faire oublier que le mot dépendance s'inscrit également dans des situations plus tragiques. L'alcool, la drogue, le jeu, pour ne citer qu'eux, obéissent à cet esclavage dont on nous parle régulièrement. La perte d'autonomie liée au chômage, à la maladie ou aux changements de statuts familiaux, a engendré un élan de générosité et de solidarité.

Cette évolution qui touche toutes les sociétés que nous nommons « modernes », est intergénérationnelle, chacun de nous ayant un rôle à jouer au service de ceux qui nous entourent.

L'allongement de l'espérance de vie augmente le nombre de générations coexistantes. L'assistance à nos aînés a évolué au fil des années. Les familles ne sont plus regroupées au sein du même noyau et des structures spécialisées se sont développées pour pallier la perte d'autonomie liée à l'âge ou à la maladie.

Cette dépendance dont nous parlons aujourd'hui s'est transformée au fil des siècles et subira certainement d'autres évolutions dans les décennies à venir. A nous d'en définir les limites pour la rendre la plus agréable possible.

**Anne fille de M. Junquet
La Pastellière à SAIX**



LA DÉPENDANCE

Un matin de grand silence
J'ai retrouvé dans une armoire vieillie
Le poupon de mon enfance !
Et cette odeur particulière de l'ancien moisi.

Une larme coula sur ma joue,
L'émotion était forte, l'amour un peu fou !
Aujourd'hui nous avons le même âge,
Perdu dans une seule cage.

Tu étais ma dépendance...
Je te chantais des berceuses,
Et beaucoup d'actions heureuses,
Tu m'avais appris la patience.

Le temps apporte son terrible outrage,
Rien ne se perd, tout se retrouve comme un gage,
Car l'univers contient la dépendance de l'amour !
Dans chaque forme de vie, pour toujours, toujours.

**Les Résidents de la MARPA
de Villefranche d'Albigeois**

CHAMP SÉMANTIQUE

Devoir
Ensemble
Partager
Écouter
Nouer des liens
Devenir
Attention
Notion d'amitié
Courage
Emotion



**Les Résidents de la MARPA
de Villefranche d'Albigeois**

COMMENT BIEN VIEILLIR !

Quelque soit notre âge, après avoir dépassé le « mitan » de notre vie, il faut se dire que nous avons encore de belles années à vivre. Alors gardons cette conviction pour avancer et apprécier la vie. La vie est une œuvre, ne la gâchons pas. « Donnez la vie à vos jours plutôt que des jours à votre vie ! » disait une centenaire.

Quant on arrive à un certain âge, on peut être gagné par des peurs :

- peur du vieillissement physique
- peur d'être un poids pour la société
- peur de la dépendance
- peur des maladies dégénératives
- peur d'aller en maison de retraite sans son accord
- peur de la solitude, de l'isolement.

La société a besoin des personnes âgées, pas seulement sur le plan économique mais aussi pour faire mémoire, pour une certaine sagesse (éthique, morale, histoire...).

On nous parle beaucoup aujourd'hui de perte d'autonomie ou de dépendance, mais il faut savoir que plus de 93 % des plus de 60 ans sont autonomes. Jusqu'à 90 ans, 80 % des personnes âgées sont en santé correcte et autonomes. Reste que 90 ans est un âge de fragilité, presque 43% sont atteints d'un certain niveau de dépendance. Tout de même 7 % de dépendants représente plus d'un million de personnes.

On dit que les dépenses de santé croissent avec l'âge et que les personnes âgées coûtent cher à la sécurité sociale, mais ce n'est pas l'allongement de la vie qui coûte cher mais la fin de vie.

Il ne faut pas non plus oublier que certaines personnes âgées vivent dans

la précarité d'ordre social, culturel, économique, sanitaire ou de cadre de vie, logements revenus, protection sociale, alimentation...

On dispose de preuves irréfutables pour dire que l'activité physique ralentit le vieillissement. Mais plus largement pour prévenir la dépendance il faut avoir une politique de prévention qui commence par informer, éduquer les populations dès le plus jeune âge. Cela passe par des actions en matière d'hygiène de vie, de condition de travail, de santé au travail, d'alimentation...

Des expériences ici ou là montrent leur efficacité : divers ateliers : travail de la mémoire, prévention des chutes, organisation du logement, dépistage de certaines maladies, formation des personnels et des aidants familiaux...

Encore beaucoup de choses peuvent être dites sur la dépendance, mais tout doit être fait pour que l'autonomie (c'est-à-dire la capacité à se gérer tout seul, à prendre des décisions, autrement dit la dimension de choix et de liberté, l'utilité et le lien social) soit préservée. Voilà ce qui doit guider toute action.

Nous ne devons pas avoir une vue négative de la vieillesse et du vieillissement.

Henri ABADIE
Association CONVIVAGE
Maison d'Accueil
St Vincent-Ste Croix à Sorèze

« GARDONS NOTRE AUTONOMIE MALGRÉ NOS DIFFICULTÉS. »

L'indépendance ne veut pas dire liberté. L'indépendance totale n'existe pas, nous avons toujours besoin d'aide même si nous sommes autonomes. S'entraider, c'est la loi de la nature.

Et même « on a souvent besoin d'un plus petit que soi » comme disait Jean de La Fontaine dans la fable « Le lion et le rat ».

A la maison de retraite, nous sommes tous dépendants et ce n'est pas un déshonneur, on se bat pour rester le plus longtemps possible autonome.

Mais reste la peur, la peur de ne pas arriver à faire seul l'essentiel, les gestes quotidiens. Lorsqu'on devient dépendant, on doute de ses facultés.

A la maison de retraite nous nous sentons rassurés, c'est bien d'avoir quelqu'un si besoin est, on se sent plus tranquille. Et parfois nous avons besoin simplement d'une aide morale que le personnel nous apporte avec un sourire ou une parole réconfortante.

Certains résidents sont rentrés à la maison de retraite parce qu'ils souffraient de solitude.

*« A force d'avoir tant vécu avec ma solitude,
Je m'en suis fait presque une amie,
une douce habitude,
Elle ne me quitte pas d'un pas,
fidèle comme une ombre,
Elle m'a suivi pas à pas
aux quatre coins du monde,
Non, je ne suis jamais seule avec ma solitude. »*
Georges Moustaki

A la maison de retraite, nous retrouvons des personnes que nous connaissons ou que nous connaissions, des amis d'enfance, des copains, des collègues, des voisins.... et nous faisons aussi de nouvelles rencontres.

Et malgré nos difficultés, chacun trouve sa manière d'être pour rester indépendant :

George B : « Moi, je marche, c'est ma façon d'être indépendant. »

Maria L : « Je tricote pour les enfants du bout du monde »

Serge S : « Je parle avec les autres, j'aime plaisanter. »

Jeanine M : « La confiance en quelqu'un, c'est très important et ça permet d'avancer ou de se maintenir. »

*« Chacun se dit ami
Mais fou qui s'y repose
Rien n'est plus commun que le nom
Rien n'est plus rare que la chose »*

Jeanne D : « Une relation amicale apporte le bonheur. »

Yvette G : « Je me rends utile : je plie le linge. »

Raymond R : « L'indépendance, c'est la réflexion. »

Simone I : « Je marche avec le kiné, je lis, je travaille avec l'orthophoniste, cela demande de la volonté, et du travail. »

Léonce M : « Je marche, je vais au contact des autres pour échanger. »

Marie-Madeleine C : « J'aide les autres, s'entraider est important. »

Gérard C : « J'ai la main ouverte pour prendre ce que les autres me donnent. »

Simone S : « Je participe aux activités. »

Léa O : « Je jardine et je passe du temps avec les autres résidents et avec ma famille. »

Paul N : « Je fais ma toilette, je marche plusieurs fois par jour seul et aussi avec le kiné, je lis, ça me permet de m'évader. »

**Les résidents des EHPAD
du Canton de Monestiés**

PAS FACILE DE PARLER DE LA DÉPENDANCE !!!

Mais pourtant nous avons fait une bonne discussion,
Sur ce mot qui veut dire beaucoup.
Bien souvent synonyme de perte d'autonomie, de liberté,
Un terme dévalorisant pour la personne.
La dépendance a de nombreuses causes : la vieillesse, la maladie, l'accident.
Même les jeunes peuvent être touchés par la dépendance,
quand il y a un accident, un handicap.

DEPENDANCE = BESOIN D'AIDE

Même si c'est douloureux, c'est bien d'aborder ce thème.

C'est important de conserver un peu d'indépendance malgré la dépendance obligée.

M. Jean-Louis H. : Jusqu'à maintenant je me débrouille seul pour la toilette et l'habillage, je ne me considère pas dépendant, j'ai besoin de personne, peut-être ce n'est pas loin, mais pas pour l'instant. Par contre quand je n'ai plus pu conduire ma voiture pour faire les courses, je suis devenu dépendant et j'ai décidé de venir en maison de retraite.

M^{me} Laure D. : On est dépendant quand on a besoin absolument de quelqu'un pour tout faire, qu'on ne se suffit pas. En ce moment je ne suis pas trop dépendante, je me débrouille mais en prenant de l'âge...

On est aussi dépendant dans les petits villages comme à Guitalens, il n'y a rien, il faut quelqu'un pour nous amener faire les courses.

M^{me} Lucette B. : En ce moment avec le bras cassé, je ne peux pas faire toute seule, c'est difficile, il faut qu'on m'aide ; mais j'essaie de me débrouiller tant que je peux.

M^{me} Alice C. : Pour le moment je ne peux pas faire seule, on m'aide pour mettre les chaussettes et pour la toilette. Pour moi, ma dépendance est provisoire.

M^{me} Monique V. : Selon le dictionnaire, c'est être sous la dépendance de quelqu'un, subordination, sujétion. Ce mot me déplaît, il diminue la personne. A la place il vaut mieux parler de solidarité, d'affection pour respecter la personne qui prend de l'âge. Si tu dépends de quelqu'un tu n'es plus maître de toi-même. Il faut essayer de conserver le plus longtemps son autonomie. En ce qui concerne les personnes âgées, la création des maisons de retraite est un avantage et un bienfait, les familles ne pouvant plus bien souvent assumer cette charge. Toutefois selon l'état de santé physique et morale de la personne une attitude doit être envisagée pour que la personne ne se trouve pas diminuée psychologiquement et physiquement par l'abus des médicaments et son addiction à la télévision.

M^{me} Colette M. : La dépendance c'est ne pas pouvoir vivre seul. Je suis sur la dépendance de la maison de retraite de Serviès, on nous fait à manger. C'est se laisser vivre.

On peut aussi dépendre du temps ; décider d'aller se promener et ne pas pouvoir y aller à cause du mauvais temps.

« Vous ne croyez pas que nous sommes aussi dépendants du porte-monnaie !!! »

Finalement nous dépendons de beaucoup de choses.

**Les résidents de la maison de retraite
Le Pré Fleuri à Serviès**

LA DÉPENDANCE !!!

Outre le petit de l'homme, qui dès sa naissance dépend de sa mère, de ses parents ; il existe dans la famille des mammifères dont nous faisons partie, plus de 4000 espèces qui ont conquis, depuis des millions d'années tous les milieux : terrestre, aérien (chauve-souris), aquatique (dauphin), souterrain (taupe), océan (baleine), dont les petits sont dépendants de leur mère qui les allaite.

Nous dépendons donc, outre de l'éducation que nous donnent nos parents, de l'instruction que nous dispensent nos instituteurs, professeurs qui nous éduquent afin d'obtenir outre un diplôme, une formation professionnelle.

Ce savoir acquis, nous sommes dépendants, quel que soit notre choix professionnel, d'un supérieur hiérarchique, d'un patron, s'il s'agit d'une entreprise, d'un ou plusieurs collègues de travail suivant la nature de ce que nous faisons ou produisons.

Nous vivons dans un pays où nous sommes libres, mais dépendants des lois qui nous régissent.

L'agriculteur, l'organisateur de spectacles de plein air et bien d'autres, ne sont-ils pas dépendants des caprices météorologiques ?

Sully Prud'homme dans « un songe » relate son trouble, suite à un mauvais rêve. Je cite

*Le laboureur m'a dit en songe : « fais ton pain,
Je ne te nourris plus, gratte la terre et sème. »
Le tisserand m'a dit : « Fais tes habits toi-même. »
Et le maçon m'a dit : « Prends ta truelle en main. »*

*Et seul, abandonné de tout le genre humain
Dont je traînais partout l'implacable, anathème,
Quand j'implorais du ciel une pitié suprême,
Je trouvais des lions debout dans mon chemin.*

*J'ouvris les yeux, doutant si l'aube était réelle :
De hardis compagnons sifflaient sur leur échelle,
Les métiers bourdonnaient, les champs étaient semés.*

*Je connus mon bonheur et qu'au monde où nous sommes
Nul ne peut se vanter de se passer des hommes ;
Et depuis ce jour-là je les ai tous aimés.*

De tout ce qui précède, il ressort que nous sommes dépendants les uns des autres, de ceux qui travaillent la terre, du boucher, du maçon, des commerces d'alimentation, de tout ce qui relève de la santé, de la médecine, docteur, chirurgien et tout autre spécialiste.

La liste n'en étant pas exhaustive, soyons toujours prêts dans la mesure de nos moyens à venir en aide sous toutes les formes, à notre prochain.



M. JUNQUET
Résidence La Pastellière à SAÏX

LE DICTIONNAIRE DIT :

- « **Rapport qui fait qu'une chose dépend d'une autre** »

- « **Le fait pour une personne de dépendre de quelqu'un ou de quelque chose** »



Ici, se joue la liberté.

Elle est inévitable ; notre vie dépend de ce que nous vivons par les sens qui nous font vivre.

Cette dépendance peut être atteinte par quelque chose ou quelqu'un qui la contraint tels que les problèmes de maladies, l'alcool, la drogue...

Pour moi la dépendance est une valeur. L'être est justifié par la dépendance, mais il faut qu'elle laisse de la liberté.

Pour moi, aujourd'hui ce qui la contraint c'est la maladie et l'handicap qui emprisonnent mon être.

Nous avons besoin des autres pour vivre le mieux possible notre dépendance et nous accompagner tout au long de ce chemin.

Tôt ou tard, la dépendance est une épreuve pour tout le monde.

Le plus difficile est la perte d'autonomie.

Accepter qu'une autre personne me fasse ce que je ne peux plus faire.

Mal le vivre, rend malheureux, je pense qu'il faut s'y préparer pour pouvoir surmonter sereinement cette étape de la vie.

Nous rêvons tous de liberté.

La dépendance est souvent mal acceptée, mais quelquefois voulue.

En tant que Fille de la Charité, lorsque j'ai décidé de rentrer en Communauté, j'ai accepté une certaine dépendance.

Ensuite, j'ai fait les vœux dont celui d'Obéissance, donc de dépendre de mes Supérieurs. Cela est un acte de foi en la personne des Supérieurs qui représentent pour moi ce que Dieu décide de moi. En tant qu'humains, nous sommes dépendants de Dieu qui nous a créés.

La dépendance, c'est la perte des facultés de l'être humain devant toutes les vraies réalités.

Quelle que soit la dépendance, il y a toujours diminution de l'être humain et de sa liberté d'action. La personne n'est plus maîtresse d'elle-même. Elle est dominée, influencée par sa dépendance dans ses décisions, elle se sent dépossédée de tous ses droits.

Dépendances volontaires :

Notre société difficile à satisfaire amène de plus en plus de dépendances nocives : alcool, drogues, tabac, jeux... Cela débute par une expérience occasionnelle puis répétitive et enfin une dépendance que l'on n'arrive plus à contrôler.

L'abus d'alcool engendre l'ivresse avec une certaine excitation pouvant aller jusqu'à la violence.

L'abus de drogue amène bien souvent des conséquences dramatiques. Ce qui est un plaisir au début devient très rapidement un esclavage dangereux pour sa propre personne avec une dégradation psychologique.

La dépendance au jeu peut entraîner un impact catastrophique sur la vie familiale engendrant une accumulation de dettes. La dépendance au tabac touche énormément de personnes et de plus en plus jeunes. Les conséquences se répercutent bien plus tard sur la santé.

Quelle que soient ces dépendances, il est quasiment impossible de s'en débarrasser seul. Aujourd'hui, il existe des associations spécifiques avec des professionnels spécialisés qui sont à l'écoute des personnes qui souhaitent se débarrasser d'un tel fardeau. La solidarité est une aide précieuse dans ces situations.

La dépendance est un état qui fait peur de par sa privation de liberté, d'autonomie, l'intrusion des autres dans votre vie ou dans votre intimité. C'est pourquoi il



vaut mieux se préparer, anticiper des décisions, accepter l'aide et le soutien de l'entourage afin que le moment venu cela se passe plus sereinement. A travers la dépendance, on peut créer des liens affectifs de solidarité qui vont adoucir notre quotidien.

Recueil de pensées
Association Santé et Bien Etre
Les résidents de l'EHPAD
Saint Vincent de Paul - BLAN



LA DÉPENDANCE DES PERSONNES ÂGÉES

Ce terme de dépendance couvre plusieurs réalités. Nous en aborderons deux. Parlons en premier de la dépendance physique, la plus évidente car la plus visible. Par exemple, à la suite d'un accident vasculaire cérébral (AVC) une personne ne peut reprendre la marche autonome et il lui sera proposé, suivant le degré de l'atteinte fonctionnelle, un fauteuil roulant, des séances de rééducation par un kinésithérapeute à l'issue desquelles, ce dernier évaluera si la reprise de la marche autonome est possible ou bien proposera d'autres types d'aide matérielle.

Le deuxième type de dépendance est psychique.

Par exemple, dans 'les démences', les déficiences mnésiques notamment (mémoire, attention, jugement, ...) entraînent des réflexions sur les aménagements environnementaux et la gestion du quotidien.

Que ce soit la dépendance physique ou psychique, leur évaluation induit des propositions d'aide matérielle, humaine voire une orientation institutionnelle.

Dans les EHPAD médicalisés, nous définissons pour les résidents un plan d'aide personnalisé d'autonomie. Pourquoi parler d'autonomie alors que nous sommes pour la personne en train d'évaluer le ou les degrés de dépendance ?

C'est tout d'abord un travail pluridisciplinaire des intervenants internes et externes. Un travail à réévaluer avec l'évolution des pathologies de la personne. Des pistes telles que la socialisation, à travers les activités proposées par l'animatrice sont des propositions concrètes pour le résident.

Les divers ateliers sont conçus selon leurs demandes, leurs pathologies, leurs envies. Un panel très large est proposé sur un

mois. Il est affiché sous forme de planning et réévalué. (jeux de mémoire, bricolage, chants, jeux de sociétés, lecture ...).

La dépendance n'est pas propre aux personnes âgées. Ce qui nous préoccupe avec l'avancée en âge, c'est de pouvoir identifier des facteurs d'étayage, c'est-à-dire de faire le point sur les ressources psychiques à mobiliser pour travailler avec la personne, vers une acceptation de ces déficits liés à la pathologie. C'est faire que malgré tout, (et aussi malgré le regard que peut porter l'entourage), la personne trouve du plaisir à vivre l'instant présent. Même avec une pathologie neuro-dégénérative comme la Maladie d'Alzheimer qui engendre un degré de dépendance important, il n'est pas paradoxal de parler du travail de 'bien vieillir'. Preuve en est : une même maladie, la même dépendance, n'aura pas la même répercussion chez deux individus. Le plaisir à partager des moments, à se sentir utile est un facteur de mobilisation. Le regard porté sur sa vie, parlons d'une « philosophie de vie » construite sur toutes les expériences antérieures : de perte, de séparation mais aussi de joie... font que la personne ne subit pas la maladie et cherche à être acteur dans son existence.

La dépendance ne peut être définie comme le contraire de l'autonomie.

Nous pouvons, malgré notre dépendance, être autonome et c'est ce que nous essayons de maintenir dans notre travail au quotidien auprès de la personne.

SERY Cécile - Psychologue
BERNADOU Christel - Animatrice
Maison de retraite du Midi
MAZAMET

ACCOMPAGNER UNE PERSONNE, EN SITUATION DE DÉPENDANCE

En général, une personne est considérée en situation de dépendance lorsqu'en raison d'un handicap physiologique, psychologique ou affectif, elle ne peut pas, seule, assumer des gestes essentiels à sa vie quotidienne. Il est alors nécessaire pour elle de recourir à l'aide d'une tierce personne. C'est pourquoi la dépendance reste souvent associée à un sentiment de vulnérabilité. Elle concerne tous les hommes quel que soit leur âge. Un individu, tout au long de sa vie, va dépendre d'un autre, que ce soit sur un plan affectif, matériel, contractuel, physique... La vie est ainsi faite que les hommes vivent en interdépendances les uns des autres et chacun doit gérer ses propres liens d'interdépendances. Cependant, s'il nous concerne tous, le terme de dépendance reste souvent lié à l'adulte âgé. Or, si la dépendance n'est pas l'apanage de la vieillesse, force est de constater que cette période de la vie semble souvent imposer plus de dépendances qu'une autre.

Mon expérience professionnelle en tant que psychologue se situe spécifiquement dans l'accompagnement de personnes âgées, accueillies en maison de retraite. Une entrée, qui semble souvent motivée par un besoin d'aide dans les actes de la vie quotidienne, un besoin de recréer des liens sociaux, ou pour pallier à un sentiment d'insécurité ressenti au domicile. La notion de dépendance est toujours alors un thème récurrent, dans les situations rencontrées au quotidien. J'ai souvent été témoin, comme tous ceux qui partagent le quotidien de ces personnes, de la souffrance que représente le fait de devoir dépendre de quelqu'un, quelle qu'en soit la raison. Lorsque les circonstances de la vie l'imposent, il est alors difficile de faire le deuil de son intégrité corporelle et/ou psychique. Chacun doit lutter pour maintenir son identité malgré les changements qui se présentent. Il s'agit également de retrouver une certaine conti-

nuité dans son existence. Comme l'explique le psychologue Pierre TAP :

« L'individu n'en a jamais fini de se construire et d'évoluer, de se façonner et de faire, de faire avec et de faire malgré (...) La vie nous transforme, nous façonne, nous fait évoluer et changer. »

Le rôle du professionnel en maison de retraite est alors d'aider la personne à composer avec les dépendances auxquelles elle est confrontée. Pour cela, le psychologue, par son action, tentera de soutenir la personne dans l'intégration de ce qui a été perdu, et l'acceptation de s'en séparer. Cela implique de prendre de la distance avec ses sentiments, ses émotions, pour, comme le dit Christian Heslon (maître de conférences en psychologie) :

« Retrouver peu à peu de la positivité, se projeter, croire en ses potentiels et trouver l'énergie d'agir et de produire. »

Car malgré les dépendances que nous impose la vie, il nous reste un pouvoir, quelque chose que nous pouvons maîtriser : décider nous-même de ce que nous souhaitons. C'est pourquoi, quel que soit le degré de dépendance d'une personne, il est du devoir de son entourage (familial, amical, professionnel) de rechercher en toute circonstance, le consentement de celle-ci. De veiller à ce que chaque personne, que la vie aurait privée de certaines de ses ressources, puisse à nouveau se ressentir comme une personne unique qui possède des qualités et des capacités propres.

Forte de cela, la personne pourra alors retrouver une autonomie, une certaine maîtrise sur son existence. Et sûrement le plus important : préserver son intégrité et son envie de vivre.

Laetitia CARAYON
gérontopsychologue

UNE DÉFINITION DE LA DÉPENDANCE :



État physique ou moral qui ne permet plus d'accomplir les actes de la vie quotidienne (se laver, s'habiller, se nourrir, se déplacer)

Mais il y a de la dépendance à tous les stades de la vie.

Exemple : le nourrisson est dépendant de ses parents, c'est un besoin vital pour lui.

On pourrait citer beaucoup d'autres exemples :

- la dépendance amoureuse
- la dépendance par rapport à une machine ; pour l'ouvrier, si elle tombe en panne, c'est la catastrophe
- la dépendance par rapport à un horaire, un train, un véhicule, même chose, cela peut avoir des conséquences importantes au quotidien
- la dépendance matérielle pour les femmes au foyer quand elles ne travaillaient pas

Pour un agriculteur, c'est la dépendance par rapport au temps qu'il fait, trop sec, pas de récolte, trop de pluies, cela entraîne des pertes ; un éleveur, lui, est dépendant de son troupeau ; il y a aussi la dépendance aux emprunts, il faut les rembourser.

Un jeune, pour faire des études, est encore dépendant de ses parents, il doit quelquefois chercher un petit boulot pour s'en sortir financièrement.

Le permis de conduire, si on ne l'a pas, on peut être dépendant des autres.

Il y a des dépendances dont on se passerait bien : la dépendance aux drogues, à l'alcool, aux médicaments, au jeu, etc... Elles peuvent être dangereuses pour la santé.

La dépendance sous ses bons côtés

Pour les personnes qui vivent seules chez elles, il existe le portage des repas à domicile, la visite de l'infirmière ou de l'aide soignante ; ces visites sont indispensables, vitales et en même temps apportent du bien être, de la chaleur humaine, une présence, un contact.

**Les résidents de la maison de retraite
les Arcades à Dourgne**

A.J.R.T.

Association pour le Journal
des Résidents du Tarn

Site : ajrt.org

Tél : 05 63 61 02 08

Adhésions:

Individuelle: 20 € - Etablissement: 65 €
par chèque à l'ordre de AJRT
ou mandat administratif

Siège social

Villégiale Saint-Jacques
Place Carnot - 81108 Castres Cedex
05 63 71 63 02

savin.sacro@wanadoo.fr

Sur le Banc - N°24

ISSN 1625-774X

Dépôt Légal mars 2013

Directeur de la publication
et Rédacteur en chef

Francis CERDAN

Comité de rédaction

Animatrices

Martine BENEZETH

Christelle BERNADOU

Marie-Christine BOUISSET

Inès CAMPS

Dominique COLOMBEL

Elodie CZAKO

Myriam CROS

Marie-Pierre ESPITALIER

Danièle LAGOUTE

Dominique PARADIS

Christine RACINE

Florence RICARDOU

Marlène SALAZAR

Catherine SEBE

Violette SEGUIN

Directeurs :

Pauline BELET

Francis CERDAN

Pierre LEMETTRE

Bruno MARTEN

Brigitte MARTINEZ

Alric SOUCHON

Résidents :

Jeannette AUSSENAC

Madeleine BARDOU

Claire CALVET

Ernest CANDILLE

Juliette CROS

Juliette GAU

Camille GILLOEN

René JUNQUET

Hélène LOMBELLO

Paul MONTAGNE

Christiane NIERAT

Lucette SALVETAT

Henriette THERON

René VINANTE

Fabrication-Maquette

Photogravure-Impression

SIEP FRANCE Imprimerie : 05 63 49 26 26