

Comment «Bien vivre demain», comment «vivre ensemble» sur un territoire donné ?

Par Anne Marie HERMANN

Compte-rendu de la Conférence proposée par le CCAS de Saint Ismier le 6 octobre 2017 dans le cadre de la Semaine Bleue:

Intervenant: **M. Pierre Olivier Lefèbvre**, délégué général du Réseau francophone des Villes Amies des Aînés.

- Introduction du maire de Saint-Ismier, qui rappelle le rôle de la Semaine Bleue, moment privilégié pour prendre conscience du vieillissement, du thème de cette année: «À tout âge faire société», et de l'immense défi, au plan économique, politique et humain, que représente l'allongement de l'espérance de vie: ce qui implique de repenser la solidarité intergénérationnelle, de refonder le droit à la retraite, et de trouver des solutions pour «bien vieillir près de chez soi».
- Présentation par Claude Fages des associations partenaires : l'UDCCAS (dont la présidente présente rapidement l'action), Alertes, IG (Isère gérontologie).

Cl. Fages rappelle ensuite les enjeux pour bien vieillir près de chez soi : un domicile confortable et sécurisé ; des facilités de déplacement ; la lutte contre l'isolement : la proximité des services. Il signale ce qui existe sur le territoire, notamment insuffisant : le service autonomie de Bernin, les résidences autonomes, les EHPAD, l'immeuble intergénérationnel de Crolles, le café des aidants ; ainsi que les projets immédiats : un accueil de jour (Frogès) ; des résidences services seniors (pour remplacer les foyers logements). Il présente enfin les premiers résultats très encourageants de l'expérimentation en cours « Anticipation, Habitat et Vieillesse » lancée par la communauté de communes (dans le cadre d'une OPAH – opération programmée d'amélioration de l'habitat) auprès d'un public ciblé (70 à 80 ans) pour lui permettre d'anticiper l'adaptation de son habitat. Il rappelle que, pour sensibiliser les seniors, il faut privilégier une communication basée plus sur le « comment ? » que le « Pourquoi ? » ; sur les gains que sur les pertes. Sur les 6884 personnes contactées, 223 ménages (dont 74 personnes seules) ont appelé pour recevoir la visite (gratuite) d'un ergothérapeute. Il détaille un peu leurs profils et s'interroge sur l'étape suivante : le passage à l'acte.

- Pour P. O. Lefèbvre, il faut voir le vieillissement comme un défi, pas un problème.

Nous n'avons pas de repères dans le passé : autrefois, le temps de retraite durait au mieux quelques années, aujourd'hui, il peut durer facilement 20, 30 ans et les plus âgés n'ont pas envie d'être mis sur la touche. Il y a actuellement un équilibre entre les générations (en apprentissage, au travail, à la retraite), mais on se dirige vers plusieurs niveaux de personnes âgées.

Qu'est-ce que « être âgé » ? Quelle perception le territoire où on vit a-t-il de la personne âgée ?

La longévité de vie à la retraite à voir avec la bienveillance : retraite-famille ; retraite-loisirs ; retraite-bénévolat ; retraite-citoyenne ; retraite-vie associative... Ce sont des formes complémentaires. Il y a des retraités hyperactifs. Ce peut être une chance de prendre de l'âge, mais il faut anticiper pour ne pas se « laisser avoir ». Le critère n'est pas chronologique. Pour ne pas revendiquer, il faut se sentir bien dans son âge, donc, préparer sa retraite !

Entre 40 et 80 ans, on perd 3/4 de ses relations.

Avant, quand il y avait 5 à 6 % de « vieux », on pouvait les traiter comme des personnes fragiles. Aujourd'hui, ils représentent 35 % de la population : il y a un changement de repères qui demande l'intégration des âgés dans la société. Le territoire dans lequel on vit se rétrécit en vieillissant, mais reste un territoire qui doit être organisé comme tel. Deux recettes pour y arriver :

Avoir le choix

Ne pas opposer EHPAD/domicile ; véhicule personnel/transports en commun

Ne pas opposer les âges, ni les lieux, mais les adapter : le chemin sera moins long s'il y a des lieux de pose (bancs, fauteuils, billes de bois en forêt...)

Instaurer une relation sociale naturelle, pas condescendante. Tenir compte des rythmes qui varient, du rapport à la distance ; intégrer les différences sans jugement de valeur : les générations sont complémentaires, chaque âge a son intérêt pour la collectivité.

Longévité ≠ vieillissement.

Un des problèmes concerne la mobilité et les transports.

Quand on prend de l'âge, on découvre une certaine fragilité, mais le rapport à la médecine évolue : on peut se remuscler à 80 ans !

Nous vivons encore dans la « génération-bagnole ». Il est nécessaire de se donner de nouveaux repères, mais la liberté de transport ne peut pas ne passer que par les transports en commun.

Il faut regarder comment retisser les choses. Il ne suffit pas de « s'occuper » !

Le plus propice au changement de lieu de vie est quand les enfants quittent la maison, c'est-à-dire une époque où on va bien. Ou bien à l'occasion d'un changement affectif : un veuvage par exemple.

Le parcours résidentiel : ce qui est important pour soi. Avoir le choix. Le « domicile » peut être un enfer ! Redécouvrir le parcours résidentiel. Le turn-over se rétrécit avec le vieillissement. En établissement, les résidents (ou les familles) se plaignent du linge, de la nourriture, de l'animation.

Être soi-même

Que les autres croient nous, que l'on ait des projets.

Parmi les personnes ressources : le gérontologue.

Il est désuet de parler de personnes âgées. Adultes vieillissant.

Certes, il faut des réponses à l'avancée en âge, mais importance d'une vue dans la globalité.

Tenir compte des changements de repères. Il faut une politique dédiée ET une politique globale, pour être bien dans la ville quel que soit l'âge. Il faut arrêter de confondre vieillissement et perte d'autonomie (Celle-ci ne concerne souvent que la ou les deux dernières années)

Mais pour certains concepteurs on entre dans le quatrième âge à... 70 ans (rires dans la salle)

Ah ! La « silver-économie » ! Restons vigilant sur la question éthique : oui à un vrai service, non à la prestation !

Pour que ça marche, il faut une réflexion collective entre l' élu, le professionnel, l'habitant. Confronter les regards, pour trouver le bon compromis. Accepter de perdre du temps au début pour réussir.

Les auxiliaires de vie sont mal préparées à l'écoute. Dans leur parcours de vie, il faudrait prévoir des temps de respiration, d'analyse de la pratique.

Les villes amies des aînés

Programme mondial de l'OMS. La première en 2006 au Canada. Il y a 33 villes dans 22 pays (pas en France)

En 2012, il y a trois villes (Dijon, Lyon, Besançon), d'autres en Belgique, en Suisse.

Leur idée, c'est d'encourager le vieillissement actif. Les territoires s'engagent à des démarches participatives (pas un cahier de doléances!)

Il y a un diagnostic de territoire pour évaluer ce qui se fait à tous les niveaux. Mais il est difficile de communiquer sur tout ce qui existe.

La loi d'adaptation au vieillissement. C'est quelque chose de nouveau !

L'intergénérationnel

En milieu rural, il n'y a plus le lien ancien entre les générations. On met une école maternelle à côté d'un EHPAD, reliant artificiellement les deux extrêmes. Il vaut mieux éviter le placage.

L'intergénérationnel ne fonctionne qu'à travers quelque chose en commun .

M. Lefèvre est passionnant ! Il nous ferait envie de vieillir !