



# Les aînés fragiles, les nouvelles confrontations

7 décembre 2016

6ème Journée fribourgeoise  
de soins palliatifs

Dre Tatiana MASSARDI  
Médecin-adjointe

Réseau fribourgeois de santé mentale (RFSM)

*“Il y a tellement de façons de vieillir !”*

*D. Quinodos*



## Peur de vieillir – Envie de vieillir

La vieillesse oblige à de nombreuses remises en question et à des ajustements réguliers, une redéfinition de valeurs qui donnent sens à la vie

C'est un travail personnel mais qui touche aussi l'entourage, et l'attitude de l'entourage va jouer un rôle essentiel au cours de ce processus

# Fragilité et vieillissement



## Wikipedia

Selon Wikipedia, la **fragilité** se définit comme état de substance qui se fracture lorsqu'on lui impose des contraintes ou qu'on lui fait subir des déformations brutales

## Vision gérontologique de la fragilité

La «fragilité» est un **processus continu** de vulnérabilité croissante qui résulte d'une complexe interaction entre les capacités d'individu et ses déficits qui résultent eux-mêmes de la combinaison de facteurs (âge, sexe, mode de vie, niveau socio-économique, autonomie, état de la santé physique, altérations cognitives et neurosensorielles...)

## Processus de vieillissement

Dans le processus de vieillissement, la fragilité doit être considéré comme un état intermédiaire qui pourrait être potentiellement réversible: toutes les personnes âgées ne sont pas nécessairement fragiles !

# 4 CATEGORIES DE L'AGE CHEZ LE SUJET AGE



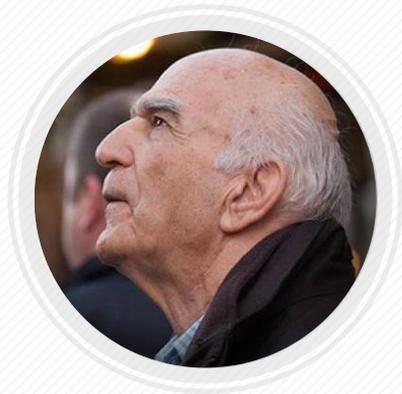
## Adulte vieillissant

Période qui s'étend de la crise de milieu de vie à l'arrêt de l'activité professionnelle



## Adulte vieux

Période qui s'étend de l'arrêt de l'activité professionnelle à l'investissement successif, une activité de remplacement



## Le vieillard

Individu qui s'installe dans le présent, et vit dans le champ d'expériences compatibles avec ses ressources du moment

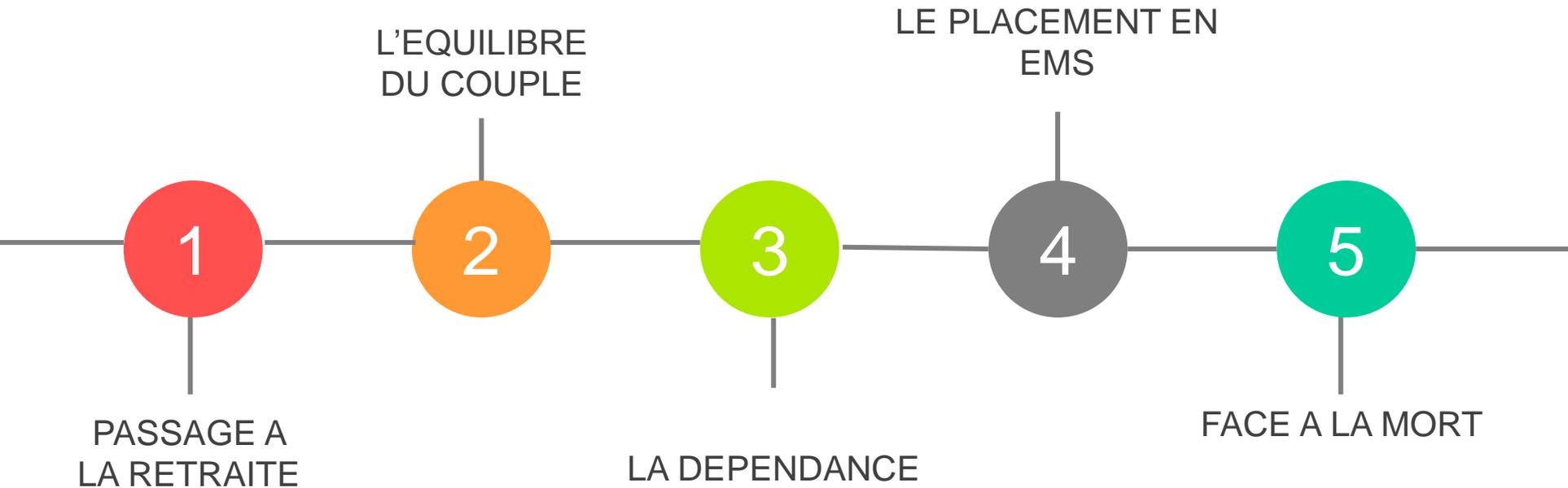


## Le vieillard malade

L'existence est alourdie par l'handicap physique/ psychique

# Les crises de vieillissement (plan)

---



# Réaménagement du quotidien à la retraite

---



La perte de repères habituels et le temps libre soudain disponible sont source d'angoisse et de confusion, avec l'impression d'être coupé du monde...

La perte d'identité du travailleur

AMBIVALENCE : le plaisir de retrouver la liberté et la crainte du changement

**Risques:** replis social, sentiment d'abandon, d'inutilité et de solitude, soucis financiers... La perte de confiance en soi, peur de la dégradation physique ou de la perte d'autonomie peuvent conduire à éprouver des symptômes psychiques

# Réaménagement du quotidien à la retraite



Ce centrage sur soi est indispensable à la reconstruction individuelle mais peut devenir source de tension avec l'entourage familial et social

**Centrage sur soi**

**Des bons côtés**

**Plein de surprises !**

Ce n'est que le début d'une nouvelle période qui s'annonce, plein de surprises !

**Opportunités**

Reprendre les activités délaissées par le passé, s'enrichir de nouvelles connaissances, etc...  
Restructurer sa vie avec moins de contraintes extérieures et par conséquent de mieux l'ajuster à ses propres besoins et envies

*«Pour laisser sa place, il s'agit d'en avoir une»*

D. Quinodos



Travail de vieillir: pour donner sens et valeur à la vie, chacun doit intégrer l'ensemble des différents chapitres de son histoire pour reconstruire son propre histoire interne dans le souci d'une cohérence globale

En définissant mieux ses priorités et ses besoins, l'individu peut réajuster des projets de vie et négocier des compromis satisfaisants avec son entourage

# Réaménagement au sein du couple

---



L'équilibre du couple est mis à rude épreuve : les attentes de l'un et de l'autre ne concordent pas forcément

Rapprochement dans le temps et dans l'espace peut faire surgir des angoisses d'intrusion et de persécution

## Réinventer une vie à deux

Nécessité de redéfinir les fonctions et les rôles respectifs, l'emploi du temps journalier ou l'occupation de la maison afin de trouver un nouvel équilibre entre individualisme et intimité, satisfaisant sur le plan relationnel comme sexuel

# La sexualité des aînés

---

Perception du corps : dévalorisé, usé, douloureux, humiliant, inutile, mortel...



Augmentation du besoin du toucher montre l'importance de la tendresse pour la personne âgée : la carence affective provoque une souffrance

**Le thème n'est pas facile mais important à aborder !**

La psychosexualité ne se résume pas à la présence d'une vie sexuelle active, il s'agit de l'art d'aimer



# Réaménagement des dépendances



Passage de l'interdépendance à la dépendance – besoin d'être accompagné et aussi d'être seul . Pour beaucoup de séniors, demander de l'aide représente un obstacle difficile à surmonter: crainte de devenir une charge pour leur famille ou de perdre leur autonomie



La dépendance croissante amène à l'épuisement de proches, avec, parfois, une apparition de conflits



## Vécu de l'entourage

Sentiments d'insuffisance, d'impuissance, de honte et de culpabilité

Envisager l'abandon du rôle d'aidant assumé si longtemps?  
Laisser un tiers pénétrer dans l'intimité conjugale ?

Les gestes de la vie quotidienne deviennent de plus en plus difficiles à réaliser. La faiblesse, l'apparition de maux et maladies et les risques de sécurité s'amplifient. Les membres de la famille se sentent de plus en plus sous pression...



## Maintien à domicile

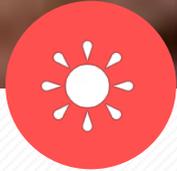
Possible grâce au travail de professionnels **mais aussi et surtout** grâce à l'aide et au soutien de la famille (plus souvent ses enfants ou son conjoint), des voisins et des amis

L'accompagnement de la personne âgée ne consiste pas uniquement à répondre à ses besoins mais il s'adresse aussi à ses capacités: chercher et réveiller les ressources encore disponibles, volonté d'initiative, d'évaluation, du choix et de décision – sa volonté de vivre !

### Le «coût» pour l'entourage

- L'aspect *positif* – l'enfant peut rendre à son parent une partie de ce qu'il a reçu de lui
- l'aspect *néгатif* – risque d'épuisement pour les enfants ne parvenant pas reconnaître leurs limites, risque de tensions créées par l'ensemble de priorités qui à leur tour peuvent être sources de culpabilité

# Le placement en EMS, une nouvelle étape de l'existence



Ne se produit que rarement de manière subite ou brutale, il est le plus souvent la conséquence de l'aggravation d'une maladie

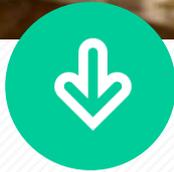


Le placement intervient souvent très tardivement, lorsque le conjoint aidant ainsi que la famille se trouvent dans une situation d'épuisement total



Le rôle de la famille est primordial pour encourager et faciliter la personne entrant en institution à faire de nouveaux investissements, à recréer une vie sociale et familiale et redonner une nouvelle place à chacun

# Le placement en EMS, le vécu des familles



Pour la famille, il est très difficile et «confrontant» de voir son parent subir une forme d'impuissance et de dépendance et de se préparer à remplacer son parent au sommet de la pyramide de générations



Rares sont les familles qui le vivent sans déchirements, douleurs ou tensions



Sentiment de soulagement laisse vite la place à un sentiment de culpabilité: décision opposée au souhait et à la volonté de proche



Les membres les plus investis vivent le passage d'une situation «trop plein» à une impression de vide, qui peut se révéler angoissante !

# Répercussions sur la relation avec l'équipe d'EMS

## La famille qui n'arrive pas à s'adapter à cette situation

Les visites quotidiennes d'une durée de plusieurs heures, un manque de confiance et une surveillance du personnel, mal-être d'avoir peu de place réservée à l'intimité familiale...



**Travail de l'équipe:** *accorder à la famille du temps et une bonne qualité d'écoute, sans jugement !*

- Faire part entre ses remarques parfois justifiées et ses projections
- Chercher à établir la relation de partenariat
- Repositionner la personne âgée dans son rôle du sujet et non plus d'objet de préoccupations des uns et de soins des autres !

Pour la plupart des personnes âgées c'est la prise de conscience progressive de leur vieillissement qui les met face à leur propre mort - l'individu devient conscient de sa finitude, que c'est irréversible....

L'angoisse face à cette situation peut soit le paralyser et le figer dans une répétition illusoire du passé, soit lui servir de moteur pour faire des choix et vivre consciemment les événements à venir

«Le plus souvent, ce n'est pas le fait que la mort survient trop tôt qui le révolte. Ce qui l'angoisse, c'est plutôt la condition mortelle des êtres humaines et l'inévitabilité de la mort, car au fond de lui-même il éprouve le sentiment d'être fait pour l'éternité» D. Quinodoz



Après 80 ans :

Période de «quatrième» et dernier âge : nouvelle prise de conscience de la fin

Passage de *moriendus* (je mourrai certainement un jour) au *moritirus* (je mourrai bientôt)

Réaménagement face à la mort

# Les peurs de la personne âgée

Peur de la douleur

Peur de la maladie

Peur de la dépendance à l'autrui

Peur de soi (vais-je tenir le coup?)

Peur de la défaillance intellectuelle

Peur de l'inconnu, de la mort

Peur de l'autre (de ne pas être  
compris, de son regard)

Peur de la séparation

Peur de l'avenir de siens

Peur de déranger



# Angoisse de mort

- **Consciente**

L'*angoisse de mort* qui concerne le destin du Moi et l'*angoisse d'effondrement* quand l'individu se rend compte de la perte du contrôle sur son corps et aussi du contrôle psychique: il ne maîtrise plus rien, il ne peut rien anticiper, il a peur de souffrir...

- **Inconsciente**

Angoisse en lien avec des sentiments de persécution et de culpabilité inconscientes qui rendent la perspective de la mort insupportable



Ecrire la fin de son histoire de vie et lui donner sens, mettre l'ordre dans son monde interne et son monde externe, permet à trouver une nouvelle cohérence interne

Chacun doit découvrir sa propre réponse: désir de réconciliation, besoin de pardon, désir de partager sa sagesse et d'apporter quelque chose aux autres, besoin de se confesser à un prêtre...

**Mourir en paix avec soi-même**

# Devant la mort : les réactions de l'entourage



EMS

## L'EMS, la dernière communauté de vie :

Etre un *lieu de vie* et en même temps, un *lieu où on accompagne les résidents quand le temps de mourir est venu*

## Famille

La famille peut être confrontée à la mort imminente d'un proche pour la première fois



## Bienveillance

La **présence d'une personne bienveillante** auprès d'un mourant est importante

Souvent, avant de mourir, un malade a besoin de se sentir en paix avec les personnes qui habitent son monde interne. C'est le temps de dernières paroles, des dernières pensées sur soi et sa vie ainsi que le moment de dernières échanges

Il est fréquent qu'un patient semble s'arranger pour être seul au dernier moment

# VIVRE reste la principale activité



L'accompagnement de la personne en âge avancé joue un rôle important pour l'aider à vivre son vieillissement comme un enrichissement et non comme un appauvrissement



La psychothérapie joue également un grand rôle pour aider les familles et les soignants à changer leur regard sur la personne âgée – pas avoir les yeux que pour les handicaps et les pertes mais tout d'abord pour la personne elle-même



Les tensions et les conflits intrafamiliaux sont fréquents au niveau du couple qui doit s'adapter aux nouveaux aménagements, et chez les aidants naturels impliqués dans la prise en charge des personnes âgées dépendantes

- I. Justiniano, M. Desbaillets « *Nouvelles conflictualités à l'âge avancé* », Revue Médicale Suisse, 2010
- D. Quinodoz « *Vieillir: une découverte* », Presses Universitaires de France, 2008
- A. Louis « *Le vécu de familles, entre culpabilité et soulagement* », Bulletin d'information de la Fegems «L'antenne», 2005
- M. de Hennezel, N. Amar « *Mourir les yeux ouverts* », Edition Albin Michel, 2005
- J.-L. Servan-Schreiber « *Vivre content* », Edition Albin Michel, 2002

# Bibliographie



**Merci de votre  
attention !**



**Merci de votre  
attention !**