



**Les
Petits
Frères**

Pour un
grand âge
bien entouré

L'accompagnement
dans les transitions

Fiche
1



Accompagner dans les gains, les pertes et les transitions apportées par le vieillessement

Viellir et gagner en sagesse, en sérénité, vivre l'instant présent et profiter de chaque moment heureux, voilà ce dont nous rêvons!

Cette étape de la vieillesse est difficile à définir puisqu'elle est très variable d'une personne à l'autre.

Au cœur de cette expérience : les pertes et les gains et toute l'adaptation requise pour vivre ces transitions touchant, l'identité, l'autonomie et l'appartenance en se permettant de choisir ce qui va mériter d'y consacrer du temps, de l'énergie et faire du sens.

«La vieillesse est un âge d'acceptation, qui nous mène à une profonde quête de sens.»

Fernand Dansereau

Vers une nouvelle définition de la vieillesse

La vieillesse est une situation existentielle de transition résultant d'un conflit intime expérimenté par l'individu entre son aspiration naturelle à la croissance et le déclin biologique et social consécutif à son avancement en âge.

Bonne lecture et bon accompagnement!

Les Petits Frères

Les bienfaits de l'accompagnement dans ces étapes

Ce qu'un accompagnement adéquat offre à la personne vieillissante :

- Changement de perception lié au sentiment d'abandon et d'anonymat;
- Valorisation de la personne et de son vécu;
- Conservation ou redéploiement de son autonomie;
- Prise de décisions et d'expression de la personne;
- Nouveaux rapports avec la société;
- Renouer avec la chaleur humaine;
- Meilleure santé psychologique.



Bonnes pratiques

- Être authentique, ouvert et disponible;
- Respecter la différence et le caractère unique de la personne;
- Mettre de l'avant ce qui crée le lien avec la personne accompagnée : en quoi est-elle spéciale pour vous?
- Échanger sur les expériences enrichissantes de son histoire. Qu'en retient-elle?
- Valoriser la personne sur ses forces, ses capacités. Échanger sur ce qu'elle souhaite encore apprendre;
- Écouter de la musique que la personne aime, regarder des albums photos, échanger sur ses passions;
- Faire appel à toute son expérience de vie.

Consultez si vous vous sentez démunis ou si la situation change.



Attitudes à privilégier



- Gardez à l'esprit que votre présence et votre empathie font la différence.
- Comme bénévole, partagez vos observations. Votre responsable est là pour accueillir les informations sur la condition de la personne aînée et vous offrir du recul face aux défis de la relation.
- En tant que proche aidant, assurez-vous de rester en contact avec des personnes de confiance et les ressources spécialisées. Échangez sur ce que vous vivez.
- Assurez-vous de bien respecter le cadre et les limites de votre accompagnement. Prenez soin de vous pour profiter de votre accompagnement et de ses apprentissages.



À éviter

- Minimiser les adaptations, les pertes;
- Nier les sentiments et les émotions de la personne;
- Infantiliser la personne;
- Faire les choses à sa place.

Pour aller plus loin

Lectures

ROBERT Jocelyne, *Vieillir avec panache*, les Éditions de l'Homme, 2021.

LECLERC Félix, *Vieillir en beauté et en sagesse*, Poème.

SINGER Christiane, *Où cours-tu? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi?*, Éd. Albin Michel, 2001.

BIANCHI Enzo, *La vie et les jours : propos sur la vieillesse*, Éditions Salvator, 2018.

En ligne

Radio-Canada, *Discussion autour du documentaire Le vieil âge et l'espérance*, <https://bit.ly/RC-reflexion-veillissement-dansereau>, 29 avril 2019.

Gouvernement du Canada, *Les changements de la vie rencontrés par les adultes âgés*, <https://bit.ly/canada-sante-mentale>.