

Les Alpes d'après session 2

Compte-rendu témoignages / 1ère table ronde

1. Témoignages :

- **Jean Horgues** : ce que j'ai appris de ce confinement : « on ne sait pas grand chose, il faut s'attendre à l'inattendu.

Le monde n'est pas binaire. Il est urgent de prendre le temps, de coopérer tous ensemble, de prendre le risque, le plaisir, de sortir de nos niches »

- **ASSO Echangeons le monde** : plus solidaire au niveau local et international. Valorisation du label commerce équitable pour chacun, pour les producteurs. Changer les règles du système commercial international, changer les comportements des consommateurs. Le soutien aux producteurs → de meilleurs produits (bio) → salaires juste pour les producteurs.

Qui est prêt à se passer de café ou chocolat ? Du 9 au 24 mai, participer à la quinzaine du commerce équitable : chez artisans du monde à Gap

- **Ras le rallye 05** : rassemblement de citoyens et associations pour rentrer dans le débat du symbole du rallye Monte-Carlo, c'est du gaspillage, impact sur l'environnement, prévention routière. Réflexion sur d'autres événements impactant l'environnement du 05 (tour de France)
- **Atelier cyclonique** : asso briançon : mobilité douce et pratique du vélo. Atelier pour réparation, formation à la réparation et achat de vélos. Animations, ateliers en collaboration avec des structures, collectivités. Permettre à tout un chacun de monter en scelle !! act citoyen et écologique, act de transition en cette période. L'association souhaite s'intégrer au plan vélo du gouvernement. Avoir du fun avec les adhérents, passant, monter en scelle, un vrai passage à l'action pour l'écologie et le changement de vie.

www.ateliercyclonique.fr « pense à la planète, prend ta bicyclette ».

- **Collectif de Veynes** : le train : un outil pour notre quotidien. Le collectif agit pour la promotion du train dans nos vallées. Le réseau SNCF est mal entretenu, notamment ligne vers Grenoble. Trains annulés, retards, tarifs, battons-nous pour garder le train dans nos vallées.

Notre train de demain, notre train du quotidien, plus nous serons nombreux, plus nous serons entendus.

2. Franck : lecture poème de Christian 93 ans.

Poème de confinement

« mars avril mai, chaud soleil c'est le printemps

mais pas question de bronzer, c'est le confinement..... »

3. Table ronde : autour des aînés avec Cécile Onfray

Hommage pour tout le personnel des EPHAD et les auxiliaires de vie et leur donner la parole

Présentations :

- **Odile Pommier** / Aide médoco psychologique / Association Acoumpagna : aide médico psychologique : travaille à domicile avec des auxiliaires de vie, des aides soignants, sur Gap. C'est un collectif d'intervenants en Chèque Emploi Service Universel
- **Claire Voltz** : double casquette : agricultrice et animatrice d'un jardin ouvert à tous y compris des personnes âgées, à la Saulce et à l'Ouort de Benevant dans le champsaur
- **Sandrine Berger** / service animation de l'Ephad d'Embrun : animatrice EPHAD les chanterelles

Embrun. Je fais le clown, j'amène de la vie, de la gaîté, de la joie au sein de l'établissement. Ma mission est de ne pas les laisser trop seul, ne pas les laisser se morfondre, même hors temps du confinement.

- *Antoine* / Aide soignant en EPHAD, dans le 05, aider les PA, soins, alimentation, habillement, lever, coucher
- un mot pour dire ce que vous avez vécu pendant ce confinement :
- *Odile* : **APPREHENSION** symbolise l'appréhension réciproque pour les personnels au niveau des moyens matériels et pour les PA qui ont ressenti les angoisses liées au virus.
- *Claire* : **COUPURE** : ce n'était plus possible de continuer les animations jardin, coupure avec les personnes, même si je suis restée en lien avec les institutions.
- *Sandrine* : **ADAPTABILITE** : modifier les manières de travailler, beaucoup de temps en individuel, pleins de petits changements, notamment dans les tenues. Je m'habille de couleurs vives et j'ai du mettre une tenue, une blouse, un masque. J'ai résisté un temps avec mes vêtements de travail colorés puis j'ai du mettre une blouse. Ça change le regard des PA sur moi, qui ne me connaissent pas comme ça, car je ne suis pas là pour soigner. On a du s'adapter pour tout, les horaires, les animations, le nombre de PA, la distanciation avec les PA qui sont souvent sourdes, ça ne facilite pas les échanges...
- *Antoine* : **PEUR**, au début du confinement j'avais une vraie angoisse du virus, angoisse d'aller au travail, entre collègues aussi, angoisse de nos directeurs et des résidents. Angoisse du changement, du lendemain, comment allaient réagir les résidents,puis elle s'est estompée.

- Avez vous vécu des choses nouvelles ?

- *Sandrine* : On a fait preuve d'imagination pour faire des choses communes mais aussi en individuel : déco de la salle par exemple. Si on avait pu être coiffeuses on aurait eu beaucoup de demandes, on s'est occupé des ongles. On a fait marcher les résidents. On s'est adapté aux besoins des résidents. Loto, gym, chant. C'était vraiment pas évident, beaucoup de pas, c'est épuisant. On est allés beaucoup ds les chambres, proposer des jeux. On a crée un chariot d'animation, mots fléchés, jeux de mémoire, coloriages, mandalas, bouquins, aiguilles, tricots,.....on a tout fait pour avoir beaucoup de propositions pour les résidents.

Nouveau : la tablette avec wifi pour les résidents afin de se voir et communiquer avec leurs proches via skype. C'est la révolution, grâce à cette technologie, on a investi dans un bon casque avec micro. Garder le lien avec la famille grâce à skype. On court beaucoup pour organiser les choses, on passe d'un résident à l'autre, certain ont besoins que l'on reste avec eux. Maintenant les résidents savent quand j'arrive avec mon sac vert (qui contient la tablette), qu'il ont RDV avec leur famille. Ça a permis à une dame de revoir son frère qu'elle n'avait pas vu depuis 28 ans, pour moi ce sont des moments magiques, émotionnellement ça nous apporte autant qu'à eux, quand on les voit remplis de bonheur, qu'ils ont les yeux qui brillent.

- *Odile* : changement dans le travail. C'était compliqué par rapport à des pathologies lourdes (matériel). Impact sur l'équipe. Je fais beaucoup d'animation entre collègues pour réunir les bénéficiaires et on ne pouvait plus les rassembler, leur proposer des choses communes. Ces rassemblements nous permettent d'être ds le lien, le concret, ça donne du sens, on est dans l'expansion, ensemble. Mais tout ça s'est arrêté. Ce qui a beaucoup manqué pour les PA à domicile, ce sont les promenades et les sorties extérieures. Projet pour un couple d'aller en EPHAD mais tout s'est arrêté, donc changement de cap, difficile de rester seule à leur domicile, besoin de beaucoup de temps de présence pour chacun.
- *Claire* : L'Ouort de Benevant : espace de liens et de rencontres : pendant le confinement ça

n'a pas pu se faire. On va relancer petit à petit. Jardin ouvert à tous, c'est intergénérationnel, ne pas exclure les anciens. Créer une vie autour de ce jardin. Nous relançons dès mercredi prochain auprès de tous pour venir planter quelque chose au jardin. On a envie de recréer ce lien en respectant les gestes barrières....

- *Antoine* : ce qui a beaucoup changé c'est le confinement dans les chambres, plus d'activité commune, les résidents n'avaient plus de lien entre eux. Elles n'avaient plus d'animation, plus d'activité, la seule activité qu'ils avaient c'était de regarder la télé. Puis le jardin a été ouvert donc ceux qui voulaient pouvaient aller dans le jardin et marcher. Ils pouvaient voir leurs proches à travers le grillage du jardin. Ceux qui avaient du mal à marcher, aujourd'hui ne marchent plus, ils sont en fauteuils. Certaines PA n'ont plus de notion du jour, de la nuit, de ce qu'est une journée, des temps de repas... On a eu des cas de dépressions chez les personnes avec des fragilités.

- Est ce que les PA ont pu s'exprimer, pendant ce confinement, face à cette crise ?

- *Odile* : beaucoup de personnes en sidération, ne comprenaient pas ce qu'il se passait. De nombreuses personnes ont une dégénération cognitive, elles ont besoin d'être rassurées, d'être détendues par rapport à ce qu'il se passait, ce qu'il se passe encore. Une personne avec la maladie d'Alzheimer a eu une infection aux poumons. Elle se retrouve à l'hôpital, sans visite, aujourd'hui elle se retrouve très mal en point.

Si les personnes ont des fragilités, elles se détériorent très vite, c'est très difficile, il faut vraiment avoir des idées, être inventifs, faire en sorte que la vie continue.

- *Sandrine* : Répéter sans cesse du matin au soir, que la situation va encore continuer, que le virus est dehors, qu'ils ne peuvent pas voir leurs proches. Il faut une grande patience pour les rassurer, prendre le temps pour chaque personne de rassurer. On répète énormément.
- *Odile* : on est nous-même aux prises avec ces mêmes choses, avec nos angoisses, (la maladie, revoir sa famille, la vie d'après,...), nous ne sommes pas super woman non plus mais tout ça se rencontre et on fait au mieux.

- Idées pour l'après ? Choses à améliorer d'urgence pour les aînés dans cette société ?

- *Claire* : Ça a mis en évidence l'importance du lien entre les personnes. Importance de donner les moyens aux projets de rassemblement et que ce soit pérenne dans le temps. Les anciens sont des humains, ça ne se traite pas comme une entreprise de rentabilité, on a besoin de moyens.
- *Sandrine* : pour la suite : prendre des temps en individuel, j'y ai pris goût. Modifier l'animation dans la globalité. Tout notre travail pour l'intergénérationnel a été mis à mal, on a hâte de pouvoir remettre tout ça en place. Idem pour les sorties estivales, pique nique extérieurs, ... tout est compromis, on ne sait pas quand tout ça pourra être relancé.
- *Odile* : Reprendre les échanges qu'on avait avec le café des familles, au jardin, les ateliers... Changer de regard sur la santé, sur l'avenir, trouver plus de fluidité dans tout ça. Vieillir fait partie de la vie.

MERCI DE PRENDRE SOIN DE NOS PA !!!!

- *Antoine* : remettre le bonheur, le lien qui est primordial avant le soin.
- *Claire* : jardin à Benevent, à 2 km de St Bonnet. Jardin ouvert tout le temps, à tout le monde. Animation les mercredis, d'avril à octobre.

Toutes infos, sur la page les Alpes d'après.

- *Sandrine* : remercie toutes les personnes qui nous ont donné, acheté des postes CD, des téléés. Merci aux mamies qui ont participé à la découpe des tissus pour les masques, merci aux équipes qui travaillent sur la désinfection !!

MERCI A TOUS !!!!!

Conclusion de Cécile : les personnes à domicile ont besoins de retrouver le collectif, le partage ensemble. Les personnes en établissement collectif ont besoin d'un temps qualitatif individuel. Juste équilibre à trouver