

Interview de Heidi par Sophie

L'autonomie de la personne âgée et la société

Entretien avec : **Heidi**

Âge du témoin : **76 ans**

Lien de parenté : **mère/fille**

Vieillir

Résumé par Sophie des propos de Heidi

Vieillir c'est :

- Un changement de regard des autres
- Perdre la capacité de faire des choses
- Un réajustement de ses attentes vis-à-vis de soi-même

En bleu = les propos de Heidi

En vert = elle cite des tiers

2

Vieillir, c'est :

>> Un changement de regard des autres

>> Perdre la capacité de faire des choses (autonomie)

>> Un réajustement de ses attentes vis-à-vis de soi-même

Vieillir (suite)

Cela fait 20 ans que j'élimine les miroirs

Je me suis aussi conduite en ne
m'identifiant pas « vieille »

A 40 ans, les hommes me souriaient ...

Quand ils n'ont plus fait ... c'était horrible

J'ai pu oublier que je n'étais plus regardée

*Mais le « regard des hommes » est
remplacé par le « regard des autres » ...*

3

>> **Cela fait 20 ans que j'élimine les miroirs** chez moi.

J'ai longtemps gardé en moi l'image de moi plus jeune (env. 40 ans)

En m'imaginant plus jeune,

>> **je me suis aussi conduite en ne m'identifiant pas « vieille ».**

Cela a maintenu une certaine vitalité chez moi.

>> **A 40 ans, les hommes me souriaient** encore

Un contentement sur leur visage qui était un compliment.

>> **Quand ils n'ont plus fait cela, c'était horrible pour moi.**

Je me suis habituée ... Moi, je ne regardais plus les hommes non plus, j'ai rendu
!

>> Pendant longtemps, **j'ai pu oublier que je n'étais plus regardée**

Ce qui est important, c'est ce que j'ai dans ma tête, par rapport à moi.

>> **Mais le « regard des hommes »** (des hommes sur la femme séduisante)
est remplacé par le « regard des autres » ... (des jeunes sur les vieux)

.. Ce que nous allons découvrir au fil de son voyage en Thaïlande !

La plongée, c'est pas pour les vieux !



4

La plongée, c'est pas pour les vieux !

(Thaïlande, février 2013)

Le regard des autres

Quand je suis arrivée sur le site de plongée

Je me suis mise droite pour ne pas boiter

De loin, ils rigolaient de moi

« Mais qu'est-ce que je vais faire avec
cette vieille grand-mère sur mon bateau ! »

C'était moqueur !

... je ne savais pas où regarder

5

>> **Quand je suis arrivée sur le site de plongée** la première fois ...

chacun regarde les autres, avec son sac, c'est un peu comme le « who is who »,
« ah, toi aussi tu plonges, toi aussi, ...

>> **Je me suis mise droite pour ne pas boiter** ...

et de loin je vois un des chefs de bateau de plongée qui me regarde.

Il se tourne vers un autre et fait un commentaire drôle.

>> **De loin, ils rigolaient de moi.**

>> « **Mais qu'est-ce que je vais bien pouvoir faire avec cette vieille grand-
mère sur mon bateau!** »

C'est une interprétation « gentille » que je fais de son regard.

Mais je ne l'ai pas reçu aussi gentiment,

>> **c'était moqueur !**

>> **... je ne savais pas où regarder**

Le regard des autres (suite)

Et moi, j'arrive en tant que vieille ...



... j'étais le cheveu sur la soupe !

6

>> Et moi, j'arrive en tant que vieille ... j'étais le cheveux sur la soupe !

Le regard des autres (suite)

« Mais tu sais, Heidi, tu détaches vraiment, ... tout le monde te voit ! »



7

Par la suite, j'ai raconté ça à mon guide de plongée qui ma dit :

>> « **Mais tu sais, Heidi, tu détaches vraiment, tout le monde te voit !** »

Le regard des autres (suite)

« Mais quand on te voit sous l'eau,
... on ne dit plus rien ! »



« Mais quand on te vois sous l'eau, on ne dit plus rien ! »

Le regard des autres (suite)

Après, on s'habitue ...



9

Après, on s'habitue ...

Le regard des autres (suite)

Mais à chaque fois qu'il y a des nouveaux ...



« Ah, mais elle plonge celle là ? »

10

Mais à chaque fois qu'il y a des nouveaux (sur le bateau),
Quand ils me voient m'équiper,
leur réaction traduisait :

>> « **Ah, mais elle plonge celle là ?** »

« Elle n'est pas seulement sur le bateau pour faire un voyage ? »

Le regard des autres (suite)

Pour moi, au début, c'était un stress ...
Je suis sensible au regard des autres.

Et si en plus on
m'interdit de faire
ce que j'aime,
alors ...

... j'ai eu envie
d'abandonner
la plongée !



11

>> Pour moi, au début, c'était un stress de voir ça.
Je suis sensible au regard des autres.

>> Et si en plus on m'interdit de faire ce que j'aime, alors ...

>> ... j'ai eu envie d'abandonner la plongée !

L'autonomie

T'interdire de faire ce que tu aimes ?

Oui ! - m'équiper moi-même



12

>> T'interdire de faire ce que tu aimes ?

>> **Oui**, ... comme par exemple

>> **préparer mon équipement moi-même.**

Ça fait partie du plaisir ... c'est comme décorer le sapin de Noël !

>> Sur cette photo, Heidi est aidée pour enfiler son équipement, alors qu'elle y arrive très bien toute seule.

L'autonomie (suite)

... ou encore

- garder le plaisir de l'effort



13

... ou encore

- garder le plaisir de l'effort

>> Sur cette photo, la guide pousse Heidi contre le courant sans lui avoir demandé si c'était nécessaire.

Même si Heidi doit mesurer son effort physique, car faire face à un courant trop fort pourrait l'épuiser, elle veut pouvoir gérer ses limites et demander de l'aide, seulement si elle en ressent le besoin.

L'autonomie (suite)

C'est parce
que je suis
vraiment accro
à la plongée ...

- que j'ai subi,
- et que j'ai
continué !

Mais ...



14

C'est parce que je suis vraiment accro à la plongée ...

•que j'ai subi,

-et que j'ai continué !

>> Mais ...

L'autonomie (suite)



... j'ai du négocier ma liberté !

15

... j'ai du négocier ma liberté !

L'autonomie (suite)

Je ne peux pas sauter dans l'eau ... mes os sont plus fragiles ...



>> **Je ne peux pas sauter dans l'eau** avec mon équipement ...
[comme le font tous les autres plongeurs],
... parce que **mes os sont plus fragiles.**
Alors je m'équipe dans l'eau.

L'autonomie (suite)

Je sais m'équiper seule très rapidement ...



J'ai appris à **m'équiper dans l'eau** très rapidement, je sais faire, mais à ma manière,

et l'on ne voulait pas me laisser faire !

L'autonomie (suite)

J'ai du négociier ... pour changer de guide
et qu'on me laisse faire à ma manière !



18

**J'ai du négociier avec le responsable pour changer de guide et qu'on me
laisse faire à ma manière !**

L'autonomie (suite)

Je suis passée sous la table pour sortir ... et
« A ton âge tu ne dois pas faire comme ça ! »



19

Un autre exemple :

>> Une fois, pour quitter un banc occupé aux extrémités, **je suis passée sous la table.**

Un guide de plongée m'a grondée - comme on gronde un enfant :

>> « **A ton âge, tu ne dois pas faire comme ça !** »

L'autonomie (suite)

Au début j'avais du mal ... j'ai refusé que l'on m'aide.

En ne faisant plus le mouvement, ... je perds ma capacité de le faire !



20

Au début, j'avais du mal à mettre mes chaussons [ou palmes] moi-même (à cause de mon arthrose)

et **j'ai refusé que l'on m'aide**. A la fin du séjour, j'arrivais très bien à plier la jambe.

[L'inverse est aussi juste]

>> En ne faisant plus le mouvement, [de passer sous la table, de m'équiper moi-même,]

>> je perds la capacité de le faire !

L'autonomie (suite)

Il ne doit arriver aucun accident

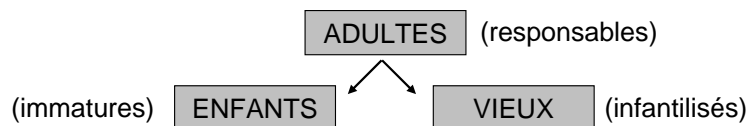
C'est vouloir préserver la vie à outrance

- C'est vouloir rallonger la vie de 3 mois

- C'est aussi empêcher l'enfant de courir

... c'est le même mécanisme :

Les personnes âgées sont infantilisées !



21

J'ai compris pourquoi [les guides de plongée] (ils) faisaient cela [limité ma liberté de mouvement]

Ils ont une responsabilité vis-à-vis des plongeurs :

>> **Il ne doit absolument rien arriver, aucun accident.**

>> **C'est** l'attitude occidentale de **vouloir préserver la vie** à tout prix, à **outrance** :

>> **C'est vouloir** donner un médicament pour **rallonger la vie de 3 mois** alors qu'on est déjà crevant.

>> **C'est aussi empêcher l'enfant de courir** et s'éloigner de la mère, parce qu'il pourrait se faire mal ou rencontrer quelqu'un qui pourrait lui faire du mal.

>> ... **c'est le même mécanisme** [pour l'enfant et la personne âgée]

>> **Les personnes âgées sont infantilisées !**

L'autonomie (suite)

Mais c'est le système des assurances
On se surprotège !

Le même geste ...

... mon physio pourrait me le prescrire
... et mon assurance me l'interdire !

Il faut rentrer dans le rang ...

... faire le sport comme tout le monde
... mais ce n'est pas aussi jouissif !

22

>> Mais c'est le système des assurances.

Si je tombe et me casse une jambe, il se peut que l'assurance ne paie pas et que les responsables sur le bateau se voient reprochés de m'avoir laissé faire.

On ne remarque même pas comment toute une culture s'infantilise à cause des assurances.

>> On se surprotège !

>> Le même geste ...

>> ... mon physio pourrait me le prescrire

>> ... et mon assurance me l'interdire

>> Il faut rentrer dans le rang ...

>> Faire le sport comme tout le monde dans sa chambre avec les matelas et protections.

>> Mais ce n'est pas aussi jouissif !

L'autonomie (suite)

... plaisir de l'effort, de prendre des risques



23

Cela enlève tout **le plaisir de l'effort**, de se dépasser, le plaisir **de prendre des risques**

J'aimerais que toute la société soit capable de donner plus d'importance à la capacité de mouvement et de faire des choses, quitte à faire de temps en temps un petit accident.

L'autonomie (suite)

Cette société nous « débilise » tous
surprotectrice

Je préfère le risque
de me casser
une jambe ...

... plutôt qu'on
m'empêche dans
mon autonomie !



24

Cette société surprotectrice nous « débilise » tous !

S'assurer à outrance et ne plus rien faire, on ne vit plus. C'est même une caricature.

>> Je préfère qu'on me laisse prendre le risque de me casser une jambe

>> plutôt qu'on m'empêche dans mon autonomie !

La peur du risque est le plus grand « corrupteur » de l'énergie de vie.

On ne sait plus ce qui est important, ce que c'est « la vie ».

La perte de l'autonomie

Si je me pousse, c'est pour respecter
... cette énergie vitale !

Je ne peux plus éviter de me savoir
vieille ... je le sens dans mon corps

Je déteste vieillir !

C'est une perte de qualité ...

Je ne renonce pas ... mais dois adapter

25

>> Si je me pousse, c'est pour respecter cette énergie vitale.

J'ai vis-à-vis de moi l'attente de faire le maximum de ce que je peux encore faire.
De ne pas me plaire trop dans le confort. De faire des efforts « au maximum ».

Maintenant [même sans miroir et sans le regard des autres]

>> je ne peux plus éviter de me savoir vieille, parce que je le sens dans mon corps.

... avec mon arthrose et ma digestion m'obligeant à un certain régime alimentaire, j'ai moins de force et d'endurance.

Vieillir, c'est en soi-même gagner en sagesse. J'aime bien être à la fin de ma vie plus maligne qu'avant. Au départ, j'étais naïve. Mais je n'aime pas les effets sur le corps, c'est horrible!

>> Je déteste vieillir !

J'ai moins de force. Je ne peux plus faire certaines choses (comme de longues marches) c'est fini !

>> C'est une perte de qualité ...

>> Je ne renonce pas à l'idée de « faire le maximum », **mais dois adapter** ce « maximum » en fonction de mes capacités qui diminuent.

Je dois accepter de faire moins de performance.

Je ne sais pas « pratiquement » jusqu'où j'accepterai ... [la diminution de ma capacité à faire des choses]

La perte de l'autonomie (suite)

Ce que je n'accepte pas de perdre :

- l'autonomie de mouvement et
- de décider moi-même de ma vie

Si non c'est « fin de l'histoire » !

L'autonomie de choisir sa mort ...

Quand on lui refuse ça,
on lui refuse son intégrité !

26

>> **Ce que je n'accepte pas de perdre :**

- >> - l'autonomie de mouvement
- >> - de décider moi-même de ma vie

>> **Si non c'est « fin de l'histoire » !**

>> **L'autonomie de choisir sa mort** fait partie intégrante de l'autonomie d'un être humain.

>> **Quand on lui refuse ça, on lui refuse son intégrité !**

La mort

Je prétends ne pas avoir peur de la mort
J'ai beaucoup plus peur ...
... de perdre mon autonomie

« Rien n'est plus humiliant qu'on vous dicte comment vous avez à mourir »

Pratiquement ... combien je supporte encore de m'affaiblir ?

27

>> Je prétends ne pas avoir peur de la mort

>> J'ai beaucoup plus peur des derniers 15 ans de la vie de ma mère, c'est-à-dire **de perdre mon autonomie.**

Il y a un joli exemple, cet hiver au mois de février.

Frank Schultz, un jeune Allemand c'est donné la mort parce qu'il ne voulait plus être dans une chaise roulante.

Il a cité Ronald Dworkin :

["Nichts ist demütigender, als von anderen vorgeschrieben zu bekommen, wie man zu sterben hat"

[Traduction de Heidi :

>> « rien n'est plus humiliant qu'on vous dicte comment vous avez à mourir »

[Référence (26.03.2013) : <http://en.heidi-barathieu-brun.ch/wp-archive/11746>

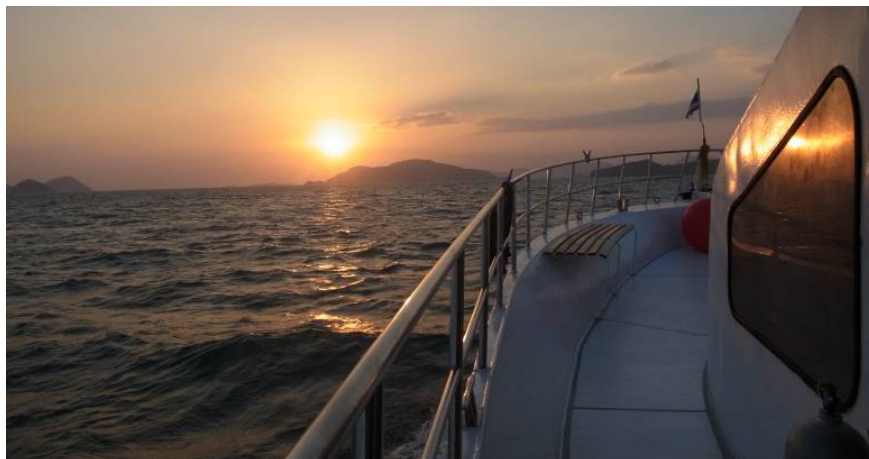
Le droit de choisir sa mort. Théoriquement je suis tout à fait d'accord avec ça. Maintenant pratiquement, je me pose la question, ...

>> Combien je supporte encore de m'affaiblir ?

Déjà maintenant je trouve que cela commence à ne plus être acceptable.

La mort (suite)

C'est comme ça que je veux mourir ...
... gardé mon autonomie jusqu'au bout !



28

J'ai connu un vieux paysan qui allait tous les jours à l'épicerie, à pieds, très lentement, à 2 km de chez lui.

**Il avait dit que si on le mettait dans un hospice, qu'il se tuerait.
Et ça, j'ai tout de suite compris.**

**Un jour il était malade, il était tombé.
On l'a mis à l'hôpital et 3 jours après il était mort.**

Bon, moi avec l'ascenseur, la Migros à côté, je peux peut-être tenir plus longtemps parce que c'est moins d'effort.

Mais peut-être que justement je tiendrais moins longtemps parce que je marcherais moins.

Lui devait encore faire 4 km par jour, jusqu'au dernier jour. Jusqu'à ce qu'il claque.

>> C'est comme ça que je veux mourir, tranquille, en ayant gardé mon autonomie jusqu'au bout !

Attentes envers les TS

Assistance personnelle :

- Qu'ils fassent seulement ce qu'on a envie et pas plus !

Provoquer des changements sociaux :

- Plaider pour le droit de décider du moment de sa mort, sereine et digne.
- Organiser des salles de musculation adaptées et réservées aux vieux.

29

Assistance personnelle (ES) :

- >> - Qu'ils fassent seulement ce qu'on a envie qu'ils fassent, et pas plus !**

Je traite les travailleurs sociaux comme ma guide de plongée. Il faut trouver les moyens de négocier la relation, les attentes que l'on a vis-à-vis de soi-même et des autres. Et je ne suis pas toujours consciente de ce que je veux vraiment.

Provoquer des changements sociaux (ASC) :

- >> - Plaider pour le droit de décider du moment de sa mort, sereine et digne**

Mais je ne demanderais pas à une travailleuse sociale de m'assister dans mon suicide parce que là, elle n'assumerait pas. Personnellement, elle pourrait ne pas assumer et aussi parce que la loi l'interdit. Cela se fait (...) mais ceux qui le font sont traînés dans la boue (...) alors qu'ils ont aidé une personne à qui on a retiré le droit de décider d'elle-même.

- >> - Organiser des salles de musculation adaptées et réservées aux vieux**

Si tu veux que les vieux sortent du rang assigné par la société de « petit débilés », il ne faut pas les exposer au regard des jeunes, de ceux qui ne comprennent pas ce que c'est être vieux. En préservant les vieux de ses regards là, ils feraient beaucoup plus de choses qui leur plaisent. On a déjà chez soi une barrière à dépasser.

Attentes envers les TS (suite)

La « gymnastique pour vieux » ... je n'y vais pas ... je trouvais cela niais

C'est contradictoire ... ceux qui organisent ... gardent leurs préjugés ?

C'est la même chose entre les hommes et les femmes ...

... et le regard sur les femmes a changé.

30

>> Dans mon quartier, la « **gymnastique pour vieux** » est culturellement acceptable.

Je n'y vais pas parce que **je trouvais cela niais**, ce n'était pas à ma hauteur !

>> [Sophie :] Mais **c'est contradictoire**, en mettant les vieux ensembles pour ne pas qu'ils subissent le regard des jeunes, on n'éduque pas les jeunes. Et **ceux qui organisent** des activités **gardent leurs préjugés** sur les vieux, non ?

>> **C'est la même chose entre les hommes et les femmes.**

Maintenant certaines femmes dépassent en performances sportives certains hommes,

>> **et le regard sur les femmes a changé.**

Attentes envers les TS (suite)

Le regard sur les autres ... c'est une des choses les plus importantes à conscientiser



31

Il faut donc discuter ce regard, celui que l'on porte sur les autres, et le conscientiser.

- Le regard des participants (sur eux-mêmes),
- et des moniteurs (ou travailleurs sociaux),
- et de la société.

>> Le regard sur les autres ... c'est une des choses les plus importantes à conscientiser