

**Changeons nos
regards**

**Pour changer
Sa vie**



Plutôt mourir que vieillir ?

En France, les plus de 75 ans se suicident deux fois plus que le reste de la population*, qui connaît déjà un taux de suicide supérieur à la moyenne européenne !

Comment en est-on arrivé là ?

De multiples peurs rendent l'idée de la fin de vie insupportable ; elles poussent à des actes désespérés, comme si la mort était la seule solution...

Il est temps d'agir pour que la dépendance, le grand âge et la fin de vie ne soient pas synonymes de désespérance.

Une campagne à l'initiative d'Alliance VITA

^{*} Observatoire National du Suicide 2020



#1

FACE À LA PEUR DE... Se retrouver seul



C'EST LE MOMENT DE... Retisser des liens !

Souvent endeuillées par la perte de leurs proches, beaucoup de personnes âgées sont pénalisées par l'isolement. Elles sont nombreuses parmi les 4 millions de Français qui n'ont pas trois vraies conversations par an !

À nous de lutter contre cette cruelle « mort sociale » par absence de liens. Membres de nos familles, même lointaines, amis, voisins... : on n'imagine pas le bonheur que provoque une petite visite, un appel téléphonique, une carte postale ou la simple vue d'un enfant ! Ne laissons pas aux seuls professionnels la charge de combler le besoin de relations des personnes fragiles. Les volontaires attachés aux personnes âgées en témoignent : chaque « vieil ami » est un trésor d'humanité, une riche histoire à découvrir.

#2 FACE À LA PEUR DE... Perdre sa liberté



C'EST LE MOMENT DE... Proposer des choix !

Si l'on croit que la liberté n'est que « faire ce que je veux, quand je veux », le vieillissement paraît liberticide. Heureusement, malgré les contraintes inhérentes à tout état de vie mais qui s'accroissent avec l'âge, il reste toujours une marge de choix, ne serait-ce que pour de « petites » choses, en réalité précieuses.

À nous de faire en sorte que notre aide laisse sa place à la liberté de la personne âgée, en l'incitant, à chaque fois que c'est possible, à faire un choix personnel : choix d'une activité, d'un menu, d'une promenade... Notre solidarité, indispensable aux personnes dépendantes, permettra ainsi de sauvegarder et respecter leur besoin d'autonomie.



#3

FACE À LA PEUR DE...

Se sentir inutile



C'EST LE MOMENT DE...

Témoigner que sa vie a un sens !

Dans une société où tout va vite, où il faut être performant et « agile », les personnes âgées se sentent vite laissées pour compte, au bord du chemin, surtout si elles sont dépendantes et qu'elles ont l'impression de n'être désirées par personne.

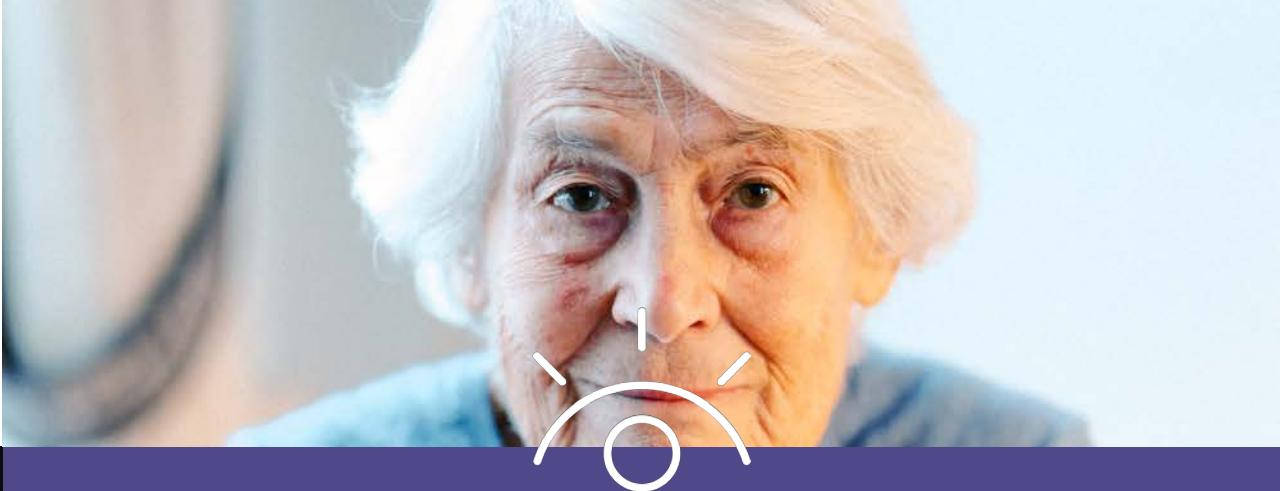
À nous de montrer à chaque personne âgée qu'elle compte à nos yeux, qu'elle a du prix, et - pourquoi pas ? - que nous l'aimons. Cela suppose de changer de regard : car prendre de l'âge, c'est aussi gagner en sagesse, en disponibilité, en liberté d'expression, en tendresse... Les jeunes trouvent souvent écoute et conseils chez leurs grands-parents. Moins utilitariste, l'expérience de vie des anciens s'avère précieuse.

Favorisons sa transmission !

#4

FACE À LA PEUR DE...

Peser sur ses proches



C'EST LE MOMENT DE...

Savoir donner et recevoir !

De plus en plus, plane l'idée qu'il faudrait savoir « partir » avant l'heure, pour soulager ses proches et ne plus coûter à la société. Cet argument entre souvent comme mobile de l'euthanasie ou du suicide.

À nous de témoigner aux personnes âgées que la solidarité entre les générations est un juste retour des choses, mais aussi la condition de notre propre humanisation. Toute société se juge à la place qu'elle fait aux plus fragiles. Demander de l'aide à quelqu'un, c'est aussi lui permettre de donner un sens à sa vie, de prendre à son tour sa place dans la chaîne de solidarité. Le grand âge permet de se reposer sur d'autres et de « lâcher prise » sans mourir prématurément.

#5 FACE À LA PEUR DE... Susciter du dégoût



C'EST LE MOMENT DE... Regarder avec le cœur !

Le primat de la jeunesse et de la beauté impose aux personnes âgées dépendantes ou malades une image d'elles-mêmes dure à supporter.

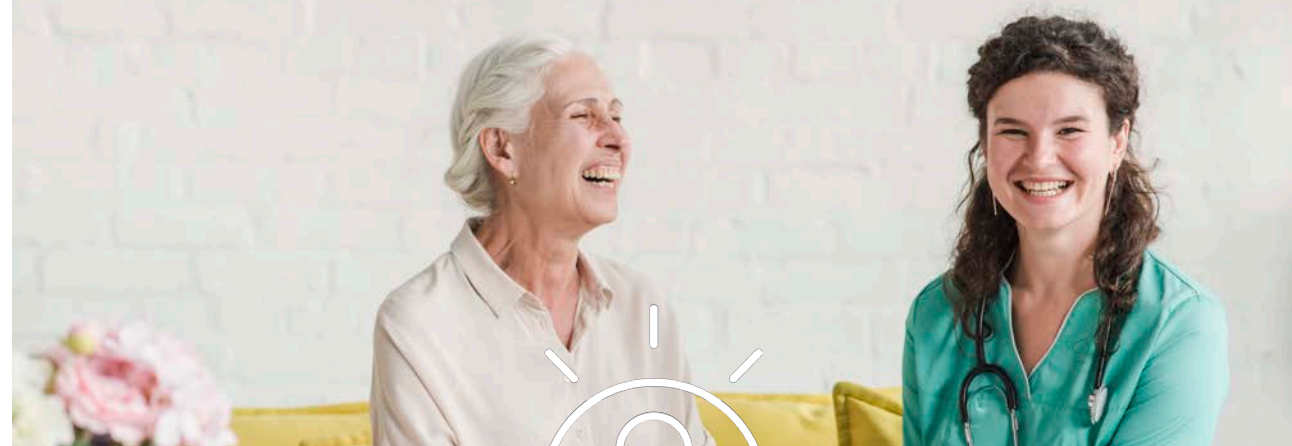
Si on ne se sent pas respecté, on risque de se mépriser soi-même, jusqu'à se croire indigne de vivre. Des personnes hospitalisées renoncent à recevoir leur proche par honte de leur aspect dégradé !

À nous de réviser nos critères, en considérant autrui sans s'arrêter sur l'âge ou la maladie.

Bien des visiteurs (proches, bénévoles) de personnes dont l'aspect a changé se découvrent capables de les regarder au-delà des apparences. Découvrir la beauté d'une personne vulnérable et se réjouir auprès d'elle de moments de rare authenticité illumine la vie.

On ne voit bien qu'avec le cœur.

#6 FACE À LA PEUR DE... La maltraitance

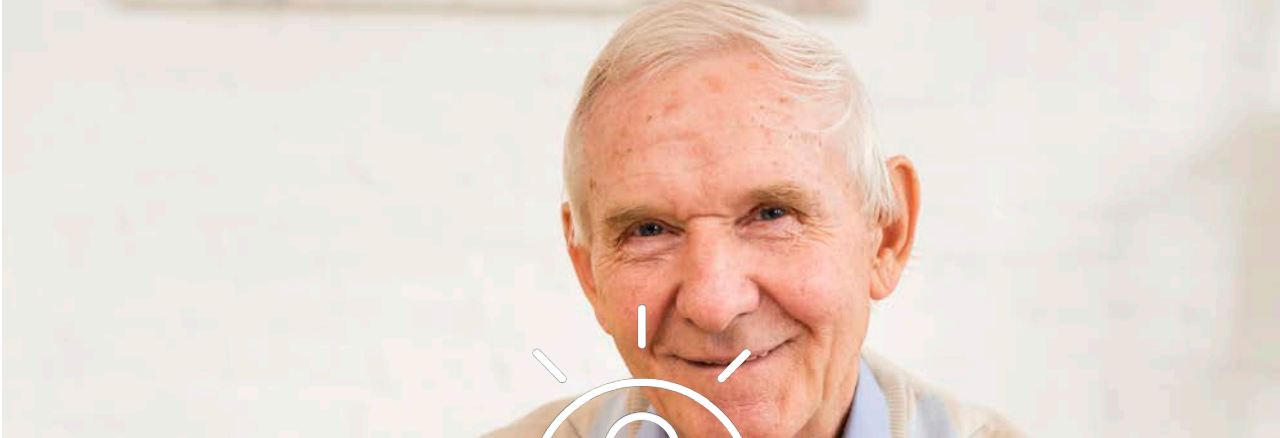


C'EST LE MOMENT DE... Montrer notre bienveillance !

La révélation de scandales touchant l'hôpital ou certains EHPAD peut laisser croire que les personnes âgées sont systématiquement bousculées ou violentées par un système médico-social qui ne les respecterait pas. Heureusement, l'immense majorité des soignants, malgré leur nombre insuffisant, a, tout au contraire, le souci de prendre soin de chacun et de répondre à ses besoins. À nous d'encourager les professionnels par notre présence et notre engagement. Tous ont besoin de se sentir reconnus et épaulés. La bienveillance (« veiller au bien ») n'est pas leur monopole. Chacun est concerné car personne ne peut se désintéresser du sort de ses aînés.



#7 FACE À LA PEUR DE... Trop souffrir



C'EST LE MOMENT DE... Passer à l'action pour soulager !

Mal prises en compte, les douleurs physiques mais aussi les souffrances morales inhérentes au grand âge, ou liées à la perspective de la mort, risquent de faire perdre à ceux qui les éprouvent le goût de la vie. Mais tout peut s'inverser quand leur souffrance est entendue et soulagée.

À nous de rester proches des personnes en souffrance. Heureusement, il n'existe plus vraiment de douleur physique résistante aux traitements analgésiques lorsqu'ils sont adaptés. Quant aux souffrances morales, elles demandent de l'écoute et surtout de la présence. Cela suppose de ne pas fuir celui qui souffre. Personne ne devrait être abandonné à sa peine. Le soulagement et la consolation sont à portée des cœurs et des mains. Agissons !

Pour un pacte de bienveillance

Alliance VITA demande aux pouvoirs publics de s'engager avec les Français pour que la génération du grand âge et de l'ultime vulnérabilité ne se sente pas abandonnée aux marges de la société.

Cela passe par 3 priorités :

- 1 Présenter et voter enfin **la loi Grand âge et autonomie** injustement reportée durant tout le quinquennat.
- 2 Faire de **l'humanisation des EHPAD** une **grande cause nationale** impliquant toutes les générations.
- 3 Rendre les **soins palliatifs accessibles** aux personnes âgées vivant à domicile et en EHPAD.





Plus d'informations sur
www.alliancevita.org