

Pas à pas, autour du grand âge

Les jardins de la Maison St-François proposent une expérience hors du temps : « Reliance », une exposition permanente sous forme de parcours méditatif.

Hors du rythme effréné du quotidien, vous êtes invité à cheminer au coeur de six fresques qui abordent des questions essentielles liées au grand âge, inspirées par les témoignages des résidents*. Seul, à deux ou en famille, amusez-vous à débusquer l'oiseau caché dans les illustrations, installez-vous sur le banc qui appelle aux confidences, ou caressez la pierre millénaire gravée sous l'inspiration de Saint François.

Le parcours aspire à bâtir des ponts entre les générations et à mettre en lumière la parole de nos aînés pour éclairer notre présent.

Inaugurée à l'occasion des 100 ans de l'institution en 2023, cette exposition maintient vivantes les valeurs qui guident la Maison et rend hommage aux résidents ainsi qu'à l'engagement des collaborateurs qui y œuvrent jour après jour.

** Extraits du livre « Fragments de vies, fragments de vieux », disponible dans les librairies partenaires et à la Maison St-François.*



Accompagner
proct

« ... »

... »

Aspects de référence

... »

Vivre en EMS

« Je ne me débrouillais pas trop mal mais je commençais à être un peu fatiguée. Et puis mes enfants avaient aussi leurs obligations. Alors j'ai dit, j'embête tout le monde et j'ai quand même l'âge !

Jeannette, entrée à la Maison St-François à l'âge de 100 ans

J'avais tellement peur de venir, je pensais que j'allais aller en prison. Mais je suis bien ! Ça me fait bizarre, je n'ai absolument rien besoin de faire, pas même mon lit. C'est les vacances ! Et tout le monde est gentil avec moi.

Anne-Marie, entrée à la Maison St-François à l'âge de 90 ans

Fragments de réflexion

Parfois choisie, parfois subie, l'entrée dans un EMS est une étape qui peut éveiller bien des peurs. Peur de perdre sa liberté, son autonomie, ses repères. Mais aussi peur d'être isolé, oublié. Elle peut aussi être source de soulagement, pour soi, pour son entourage.

Quel que soit le contexte qui amène à quitter un lieu de vie chargé de souvenirs et d'habitudes, cela implique de faire le deuil de la « vie d'avant » avec des choix parfois difficiles : qu'est-ce que je prends ? Qu'est-ce que je laisse derrière moi ?

Il importe de s'accorder du temps pour apprivoiser cette nouvelle maison. Et pour découvrir de nouveaux possibles : des liens qui se tissent avec d'autres résidents et avec les membres des équipes ; le plaisir de vivre en groupe, les activités proposées ou le réconfort de se sentir entouré et en sécurité.

En chemin...

Je me souviens de mes différents lieux de vie : ils m'ont offert un toit pour m'abriter, de la chaleur pour me réconforter, des souvenirs pour me faire vibrer. Pour tout cela, je leur dis « merci ». Aujourd'hui, je me dépose dans cette maison. Je trouve ici la sécurité, l'apaisement et le réconfort pour m'accompagner en douceur dans cette nouvelle étape de mon existence.



- Comment se préparer à entrer dans un EMS ?
- Quelle image ai-je de l'EMS ? Est-ce que je le considère comme un lieu triste et hostile ou comme un espace de vie qui ouvre à d'autres possibles ?
- Comment faire pour que cette étape de vie soit riche de sens ?



Apprivoiser la perte d'autonomie

« Je ne voulais pas rester à la maison et devenir un fardeau pour mon épouse qui était en pleine forme.

Charly, 98 ans

J'en suis au stade où l'on se contente de vivre le moment présent. La maladie, la mort, tout ça... On suivra la ligne qui nous est accordée et puis voilà ! Cela nous a appris l'acceptation. Si on se révolte, on s'empêche la vie et celle de notre entourage ! C'est un chemin que l'on doit faire en soi.

Monique, 91 ans

Fragments de réflexion

Avec le temps, avec la maladie parfois, certains actes quotidiens s'effiloquent : le corps n'est plus si souple, la force manque, la douleur entrave les gestes si souvent répétés, la mémoire fiche le camp...

Comment accepter ces changements ? Lorsque l'on a toujours appris à se débrouiller seul, il peut être tentant de poser un regard dur sur soi-même et sur ce corps qui vieillit. La crainte de devenir une charge pour les autres peut aussi conduire à un repli sur soi.

Oser se montrer vulnérable permet d'entrer en lien avec les autres de façon authentique, sans masque, dans notre simple condition humaine.



- Quel regard je porte sur mon corps et quels liens j'entretiens avec lui ?
- Comment est-ce que je me perçois dans le regard des autres ?
- Est-ce que je sais demander l'aide dont j'ai besoin ou ai-je tendance à me renfermer ?

En chemin...

Mon corps m'a rendu tant de services : avec lui, j'ai marché, dansé, caressé, goûté, chanté... Il est mon fidèle compagnon de vie. Peut-être ne l'ai-je pas toujours considéré à sa juste valeur, ni vraiment bien traité. Aujourd'hui, je le remercie pour tous ses bons et loyaux services et je m'engage à l'aimer tel qu'il est et à le traiter avec soin et respect.



Cultiver ses ressources

« Avec le temps, la vie est plus simple. Nous n'avons plus les mêmes besoins. On a des souvenirs et on vit, simplement. Ma vie a été superbe.

Marie-Louise, 89 ans

Parfois, je vois ce ciel tout bleu avec juste quelques flocons par-ci par-là, comme si on avait jeté une poignée de ouate dans le panorama. C'est beau.

Jeannette, 106 ans



Fragments de réflexion

L'âge charrie son lot de renoncements et de deuils. Mais il apporte aussi des plaisirs nouveaux et des joies ! Lorsque le rythme ralentit, que le corps ne suit plus, s'ouvre un espace pour une exploration peut-être plus intérieure : revisiter de beaux souvenirs, digérer des expériences et y donner du sens et peut-être faire la paix en soi.

Admirer un fleur ou un arbre : écouter le chant d'un oiseau ou une belle musique ; sentir sur sa peau la caresse du vent ou du soleil ; savourer un bon repas ou un verre de vin ; se laisser transporter par une odeur ; se réjouir d'une visite ; se laisser toucher par un regard, une parole ou un geste de tendresse...

Bref, apprécier et partager toutes ces choses simples qui sont là, à portée de main.

- Qu'est-ce qui m'apporte de la joie et du plaisir aujourd'hui ?
- Comment est-ce que je cultive ces ressources dans mon quotidien ?
- Est-ce que je sais ce qui me fait du bien lorsque j'ai mal, que j'ai peur ou que je traverse un passage plus difficile ?



En chemin...

Au fil du temps, j'ai accumulé des trésors de souvenirs et d'expériences ; y repenser me fait sourire ou pleurer aussi. Aujourd'hui, la vie m'offre d'autres joies et de petits plaisirs à cultiver et à savourer en toute simplicité. Je peux me réjouir d'ÊTRE sans devoir toujours FAIRE.



Accompagner un proche âgé



Je dis toujours à mon fils "si tu veux, viens me rendre visite, ça me fait toujours plaisir de vous voir mais je n'y tiens pas." Ce n'est pas vrai que je n'y tiens pas ! Mais je ne veux pas lui mettre la pression.

Bernard, 90 ans

La mémoire de mon mari a lâché. C'est dur, on ne peut plus communiquer. Je ne sais pas s'il souffre, ni ce qu'il pense. Moi ça va, mais lui ? Pour le moment, c'est comme ça. On ne peut rien changer.

Rose, 93 ans

Il faut du temps pour traverser cette dernière étape de vie qui est souvent un chemin de pardon, de réconciliation et parfois de rencontre jusqu'à là impossible entre parents et enfants.

Sœur Anne-Françoise, 82 ans



- Qu'est-ce que je ressens face à un être proche qui vieillit ?
- Puis-je accepter ses transformations et reconnaître ce que cela éveille en moi ?
- Quel regard est-ce que je pose sur la vieillesse ? Celle des autres, mais aussi la mienne ?

Fragments de réflexion

Voir un proche affecté par les séquelles du temps peut provoquer bien des remous intérieurs : inquiétude, sentiment d'impuissance, agacement, impatience, culpabilité... Tous ces sentiments, parfois contradictoires, sont normaux ! Il se peut aussi que cette période fasse ressurgir des nœuds dans la relation.

Quel défi d'accompagner une personne en souffrance sans s'épuiser ! C'est une expérience qui fait inévitablement miroir avec son propre chemin de vie : elle invite à écouter et accueillir sans culpabiliser toutes les émotions et les résonnances intérieures et à prendre soin de soi autant que de l'autre.

En chemin...

Je prends le temps de m'arrêter et d'écouter les sentiments qui m'habitent lorsque je vois un être proche perdre son autonomie. J'ai conscience que nous faisons tous partie du grand cycle de la vie. En m'acceptant dans toutes mes facettes, je peux aussi accueillir l'autre tel qu'il est.



Laisser une trace

« Maman avait spécialement cousu cette robe de baptême pour moi. Depuis, tous les enfants de la lignée l'ont portée et leurs prénoms ont été brodés dessus.

Jeannette, 106 ans

Je suis tellement heureux de savoir qu'il restera une petite trace de moi et de l'histoire de la Maison St-François.

Charly, 98 ans

Même couché au fond d'un lit, la vie vaut la peine d'être vécue.

Sœur Anne-Françoise, 82 ans



Fragment de réflexion

La notion d'héritage est souvent associée aux biens matériels : régler sa succession peut être une démarche apaisante. Mais cela peut prendre bien d'autres formes encore : des souvenirs et des histoires passées qui éclairent le présent ; un savoir-faire (une recette de cuisine, du jardinage, du bricolage...) ; des connaissances (sur la nature, la littérature, la musique...), un objet symbolique d'une valeur sentimentale. Autant de façons de laisser une trace de soi.

On peut aussi partager ses sentiments et transmettre l'amour. Et parfois, sans même en avoir conscience, une manière de traverser la vie et d'entrer en lien avec les autres peut devenir source d'inspiration pour l'entourage.

Même diminué et malade, il est possible de transmettre. Jusqu'à son dernier souffle.

- 
- Qu'ai-je envie de laisser à mes proches, à mon entourage ? Comment aimerais-je que l'on se souvienne de moi ?
 - Quelles sont les valeurs que j'ai moi-même reçues ?
 - Est-ce que je peux parler de ces thèmes à mon entourage ? Et si cela est difficile, qu'est-ce qui pourrait m'aider à le faire ?

En chemin...

En prenant conscience de ma valeur, de ce que j'ai appris et traversé au fil de mon parcours de vie, je peux m'ouvrir et partager ce qui me tient à cœur. Ainsi, je sème des petites graines qui participeront, chacune à leur façon, à faire fleurir mon entourage.

Oser parler de la mort

« Cela fait des années que j'attends un signe de Dieu. Une preuve de son existence. Je lui demande une indication claire, tangible. Si l'au-delà n'existe pas, ça aura été la plus grande arnaque que la planète ait connue.

Pascal, 94 ans

Je vois la mort comme un gros trou noir. S'accrocher, à 90 ans, c'est bête non ? Il y a encore tellement de choses que je voudrais faire...

Noëlle, 90 ans

Quand on entre ici, on sait bien comment on en sort. Je ne sais pas comment ça va se passer, le jour où on s'en ira... On attend. On attend de partir.

Rose, 93 ans

Fragments de réflexion

S'il est une certitude qui réunit chaque être dans son humanité, c'est bien celle de sa finitude. Nous appartenons tous au grand cycle de la vie : nous naissons, nous mourons. Et entre deux, il y a nos chemins de vie.

La conscience de notre propre finitude peut faire émerger nombre de questionnements et de sentiments mêlés : peur, confusion, parfois même une forme de soulagement...

Qu'y a-t-il après ? Ya-t-il seulement quelque chose ? Quel grand mystère. Un mystère avec lequel chacun est invité à composer ses propres réponses : elles se nourrissent des croyances, des expériences, mais aussi de la culture qui nous entoure.

Sous nos latitudes, il est parfois difficile de parler de la mort : comme si cela risquait de l'attirer. Alors que dans d'autres contrées, elle est considérée comme un passage qui se fête joyeusement.



- Que représente la mort pour moi ?
- Où est-ce que j'imagine mes proches défunts ?
- Est-ce un thème dont je peux librement parler avec mes proches ou avec une personne de mon entourage ? De quoi aurais-je besoin pour oser le faire ?



En chemin...

Oser. Oser penser à la mort. Oser en parler. Avec ses proches ou avec une personne de confiance. C'est une façon de mettre de la lumière sur un endroit qui peut sembler sombre et effrayant. De l'apprivoiser. Et qui sait, de découvrir, peut-être, qu'elle n'est qu'une grande invitation à être dans la vie.

