

Les bénéfices secondaires du confinement en EHPAD

Congrès des âges et du Vieillissement

Paris, 28 et 29 septembre 2020

Dr Anne DAVID-BREARD

Présidente du Syndicat National de Gériatrie Clinique

La crise sanitaire...

- a fait prendre conscience à beaucoup que leurs vies devaient bénéficier de changements.
- a remis en cause l'ordre implicite des priorités sociétales.
- La santé, le lien à l'autre et la liberté, menacés, sont redevenus centraux.

Crise sanitaire :

- Mise en lumière de la situations des PA dépendantes en EHPAD
 - Vulnérabilité face à l'épidémie
 - Clusters dans certains établissements
 - Conditions environnementales rendant le confinement liberticide
- Mobilisation de tous (résidents, soignants, familles) vers un objectif commun faisant sens et reconnaissance
- Le confinement nous a tous rendu sensible à notre liberté d'aller et venir, ce qui nous a rendu plus sensible aux restrictions encore plus accrues vécues par les résidents d'EHPAD. Espérons que le déconfinement ne nous y rendra pas à nouveau insensible...

Confinement : concilier l'inconciliable

- Comment trouver la juste mesure entre :
 - Le risque de contamination
 - Le respect des libertés
 - Quelles restrictions de liberté en EHPAD :
 - Confinement en chambre (arrêt repas en commun, arrêt des animations...)
 - Arrêt puis Cadrage des visites des proches
- Isolement physique, social et affectif
- Ne pas perdre de l'esprit que le confinement en terme de morbi-mortalité a été bénéfique surtout pour les plus âgés (aurait permis d'éviter 60 000 décès en France)
- Mais que les personnes âgées sont celles qui paient le tribut le plus lourd lié au confinement, compte tenu de leur état de santé.

Le confinement : un défi personnel

- Et si l'inédit de ce temps suspendu était l'occasion de puiser dans nos ressources intérieures pour trouver de la joie dans l'ennui et l'introspection ?
- Solitude, isolement qui sont des situations : différent de l'ennui qui est un sentiment désagréable
- L'inattendu a provoqué de la créativité, de la solidarité, un sentiment d'appartenance à une même humanité.
- Cette expérience unique nous a révélé le caractère indispensable des liens et l'importance d'autrui, lien familial, intergénérationnel, lien social. La distanciation physique a révélé le manque des dimensions, parfois invisibles, qui passent souvent inaperçues, lorsqu'elles sont vécues par habitude.

La transparence au service du vécu

- La communication : face à la discordance, une information honnête et transparente et l'appel à une éthique personnelle de communication
- La relation à l'autre : face à l'ambivalence des relations humaines, la nécessité du lien social
- La période du confinement a révélé combien la relation à l'autre et le maintien du lien social relevaient d'un besoin vital
- Des réorganisations en urgences à l'initiative des soignants de proximité ont vu le jour rapidement, avec des administratifs au service des soignants.

Les stades psychologiques du confinement

- Inquiétude
- Opposition : peur de l'inconnu
- Acceptation : trouver du recul et des bénéfices à la situation nouvelle
- Découverte

- Chaque être humain a la totale capacité de s'adapter et de surmonter cette épreuve.
 - Boris Cyrulnik
- L'ennui est un très bon moment pour devenir créatif.
 - Laurent Karila
- Avoir du temps pour soi est fondamental pour apprendre à se comprendre.
 - Benjamin Biolay
- Le meilleur moyen d'empêcher les gens de changer quelque chose à leur vie, c'est de les empêcher de réfléchir au sens de leur vie.
 - George Orwell

Le confinement comme un levier pour sortir de l'imperfection

- L'esprit humain est toujours très réticent à sortir de sa zone de confort certes imparfaite, mais connues
- La période du confinement a profondément interpellé chaque citoyen dans son rapport à la liberté et à la contrainte
- Le confinement a pu être une période qui a permis des remises en questions positives
- Revoir ses priorités pour renouer avec l'essentiel
- Se laisser aller à faire des choses que l'on avait, peut-être, pas l'habitude de faire.

Une entrée en force des nouvelles technologies

- Mise en place accélérée des outils de communication :
 - Tablettes
 - Visio
- Le confinement a développé et fait vivre des situations de relations nouvelles, relayées par les moyens numériques, engendrant de nouvelles manières de communiquer et partager.

Des réponses nécessairement rapide

- Esprit créatif des personnels :
 - Parois transparentes montées rapidement
 - Utilisation de tables plus larges pour respecter la distanciation physique
- Une réactivité sans précédant des soignants

Au niveau familial

- La famille, chaînon vital, est devenue ou redevenue une valeur refuge
- La famille fait corps
 - Recentrage sur l'essentiel, la famille
 - les amis
 - création de nouveaux rapports vis-à-vis des autres (autres résidents de l'EHPAD, soignants...)
- Les solidarités se multiplient

Covid-19 : focus sur des difficultés déjà antérieure ?

- Conditions environnementale : le seul espace individuel est une chambre... ou une partie de chambre quand chambre double
- Ressources matérielles : retard d'accès aux nouveaux moyens de communication
- Ressources humaines : ratio de personnels

Ces problématiques n'ont pas été créées par la COVID-19 mais mises en exergue par elle.

COVID-19 : focus sur les PA

- EHPAD ont fait la une des journaux
- Vraie liberté du choix du lieu de vie :
 - EHPAD ? Avec nécessité d'une ouverture sur l'extérieur ?
 - Domicile ? Avec développement des aides à domicile ?
- Appel à un changement de regard
 - Lutte contre l'isolement des personnes âgées et des aidants
- Met sur la table la nécessaire réflexion :
 - En terme de lieu de vie
 - En terme de mode de vie
 - En terme d'accompagnement de personnes très âgées, polypathologiques, présentant des troubles cognitifs

Les stades psychologiques du déconfinement

- Inquiétude
- Opposition : peur de l'inconnu
- Acceptation : trouver du recul et des bénéfices à la situation nouvelle
- Découverte : on ouvre les yeux sur la nouveauté et on avance vers de nouveaux projets

Déconfinement

- la responsabilité, la solidarité et la confiance sont indispensables dans cette phase.
- la réflexion éthique demeure plus que jamais nécessaire
- La pandémie : révélateur à la fois des forces et des faiblesses d'une société qui guérira en sachant que « la guérison n'est jamais le retour à l'état antérieur » G. Canguilhem.
- Une nouvelle situation, un nouvel état de la pandémie, une période complexe, également à risque, tant sanitaire que social.

Pendant le confinement

- On s'est découvert sous tous les angles
- On a inventé de nouveaux rituels, une complicité renforcée entre résidents et soignants, et toutes ces coutures donnent encore plus de relief à nos relations
- On s'est habitué à aller droit à l'essentiel
- On s'est retrouvé dans un nouveau cocon
- Avec le déconfinement, cet équilibre retrouvé est à nouveau bousculé, nous obligeant à tout rechambouler, mais en développant nos capacités d'adaptation ce qui est un facteur de vieillissement réussi... qui facilite ensuite notre vie au quotidien...

- Le déconfinement a pu être une période qui a permis des remises en questions positives
- Se rassurer : avoir eu peur est et était totalement légitime. De quoi avait-on peur ?
- **Ne plus placer ses inquiétudes en faiblesse, mais de les ériger en forces**
- Avoir à nouveau des projets

- A nouveau le quotidien est chamboulé et l'organisation du quotidien n'est plus tout à fait le même qu'avant
- Créer les conditions d'un dialogue, recueillir la parole des usagers

Développement de la pratique de la pensée positive

- se concentrer sur les émotions heureuses et l'instant présent, génère un véritable **impact bien-être**.
- Être bienveillant avec soi-même, savoir s'autoféliciter de ses victoires, petites ou grandes... une philosophie de vie apaisante, basée sur la gratitude envers soi et les autres.
- Apprendre à lâcher prise et **cesser de vouloir tout contrôler** : Précisément ce que nous a imposé le confinement.
- Pour chaque situation traversée, penser à 3 bénéfices tirés de cette situation, ou faire en sorte de toujours avoir un point négatif contrebalancé par un point positif. Voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide.