

Journées Nationales des M.A.S et des F.A.M 2006  
Intervention du jeudi 18 mai 2006

Conférence sur « La vie quotidienne » avec Chantal  
Sergent, directrice de Danse Harmonie

**La vie quotidienne dans les Maisons d'Accueil Spécialisées  
et les Foyers d'Accueil Médicalisés :**

Une ressource, un plaisir, un apprentissage d'humanité et de soi-même

Quand on parle de vie quotidienne, on parle de vie et de quotidien.

Le mot vie évoque de façon assez commune une énergie qui circule, un jeu de rythmes, de mouvements, de sons, de lumières, de couleurs, la curiosité, le désir, la surprise, les émotions. Il fait écho aussi au silence, à l'immobilité, à l'invisible.

De façon un peu antinomique le mot quotidien est souvent associé à la routine et à la répétition, elles-mêmes bien souvent synonymes de morosité, de monotonie, d'ennui, de lassitude, d'absence de motivation, d'absence de sens, d'une certaine passivité. Comme si la routine voilait nous coupait de la vie, donc de la relation au monde et aux autres.

Comment la répétition quotidienne peut-elle devenir une ressource pour tous, une voie d'apprentissage précieuse et une source de créativité ?

Comment se réapproprier notre temps de travail comme faisant partie de notre vie à part entière ?

Comment apprendre à voir les « plus » plutôt que les « moins » ?

Comment le quotidien peut-il garder sa qualité vivante dans les institutions spécialisées qui accueillent des personnes atteintes d'importants handicaps ?

Je me permettrais de parler d'un moment de ma vie où j'ai ressenti avec acuité la routine. J'étais alors secrétaire dans une maison d'édition.

Je n'avais aucun envie d'aller travailler et je n'avais aucun plaisir à faire ce que je faisais. Mon travail consistait à taper des documents à la machine, ranger, envoyer des livres etc. J'étais tout le temps ailleurs, alors je travaillais mal, et je regardais la pendule très souvent.

J'étais absente à moi-même. Mon attention était dispersée.

Je me suis rendue compte qu'en ayant perdu le sens de mes projets et donc de ma présence dans ce travail, j'anesthésiais aussi mes sens. J'étais comme handicapée d'une partie de moi-même parce que je m'étais refermée sur moi.

Je ne communiquais plus avec le monde. Je regardais sans voir, j'entendais sans écouter.

J'étais envahie par des rêves d'ailleurs ; pourtant j'étais entourée de personnes agréables, j'avais de bonnes conditions de travail. Cela ne m'empêchait pas de rendre l'extérieur responsable de mon état intérieur et de me plaindre souvent.

Je n'étais plus en relation à mes émotions. Je ne sentais qu'un ennui terrible.

La robotisation de mes gestes portait préjudice aux livres, aux feuilles de papier que je gaspillais en grand nombre. Et à moi-même surtout. Car la première routine que je vivais était la routine que j'éprouvais à l'égard de moi-même. Elle me protégeait de mes émotions, d'une vérité de ma vie. Elle m'évitait de rencontrer les autres, de me rencontrer à travers eux, d'être responsable, d'avoir des choix à faire.

Cet état aurait pu durer si un jour je n'avais pas été réveillée par un événement très douloureux.

Quand nous nous sommes engagés dans la mission d'accompagner, de soigner, d'éduquer, de former les autres, ce ne sont pas des livres (avec tout le respect que j'ai pour eux) qui sont en face de nous, à côté de nous, que nous devons toucher, porter, mais des personnes.

Nous devons les accompagner dans les rituels quotidiens que sont le réveil, la toilette, les repas, le coucher, la nuit, le jour, dans leur vie qui est aussi une partie de la nôtre.

Et nous risquons « d'objétiser » ceux et ce qui nous entoure.

Plus les différences entre nous et les autres "paraissent" profondes, plus nous nous devons d'être attentifs, minutieux, c'est-à-dire présents à la relation qui s'établit pour qu'elle reste digne de bienveillance et d'humanité.

En évitant ces questionnements, ces expériences par rapport à nous-mêmes nous risquons de traiter l'autre comme un objet jusqu'à le brutaliser et lui faire mal.

Nous devons redoubler de vigilance dans les périodes où les conditions extérieures (charges de travail lourde, manque de personnel, évènements éprouvants...) nous pousseraient à nous absenter de nous-mêmes, donc de notre relation aux autres.

Nous oublions souvent dans ces moments de mécanisation que la première personne que nous brutalisons est nous-mêmes. Et que la relation que nous avons aux autres est directement dictée par la relation que nous avons à nous-mêmes.

Pouvons-nous dans les métiers d'accompagnement, de soin, d'éducation et de formation, faire totalement l'économie d'aller questionner nos fonctionnements et nos dysfonctionnements, nous rendre conscients de l'humanité qui nous constitue ?

Si nous reprenons ou nourrissons le contact avec nous-mêmes nous nous ouvrons à une richesse dont nous n'imaginons pas la portée.

Je vous propose d'explorer quatre pistes de travail pour nous aider à cultiver la qualité vivante du quotidien :

- 1 - La présence à soi : apprendre à respirer, habiter son corps
- 2 - Le sens du projet : pouvoir personnel et responsabilité
- 3 - La qualité de la communication
- 3 - La permanence d'apports extérieurs

### **I - La présence à soi, apprendre à respirer, habiter son corps**

Quand nous nous absentons de nous-mêmes, nous nous coupons des sensations de notre corps qui est le médiateur de nos émotions, de nos états d'âme. Nous réduisons nos capacités sensorielles et nos capacités d'observation.

Etre présent à soi-même, c'est ressentir son corps, son être, son cœur. C'est donc ressentir une multiplicité d'états aux nuances très variées, agréables, délicieuses, joyeuses, et comme éprouvantes, pénibles voire douloureuses. Or nous ne pouvons échapper à ces manifestations inhérentes à notre condition humaine. Une des clés de la constance de la présence est de pouvoir se détendre en toute circonstance donc d'apprendre à respirer avec conscience. En d'autres termes quitter un instant par jour l'automatisme. Cette démarche est peut-être loin de nous et notre réaction est peut-être de dire « mais nous n'avons pas le

temps ». Si je vous en parle c'est que cette ressource est facilement à notre portée. Elle est en nous. Elle demande un petit effort dans les premiers temps. Nous en avons très vite besoin.

*Pendant quelques instants je vous inviterai à fermer les yeux si vous le souhaitez ou à fixer un point devant vous et à être attentif au mouvement de votre respiration là maintenant .  
Et si vous le voulez, je vous propose de faire l'expérience dans un moment de la journée de vous reconnecter à votre respiration, pendant la pause déjeuner, pendant que vous écoutez quelqu'un vous parler ... .seulement revenir à la conscience de votre respiration. A ce moment où nous revenons à notre respiration, nous revenons à nous-mêmes dans une présence à l'instant. Nous créons un espace entre nous et nos émotions et sommes ainsi plus ouverts au monde.*

Danier Odier écrit : « *Les effets d'une respiration consciente ou partiellement consciente sont extraordinaires : réduction du stress, développement de la sensibilité sensorielle, sommeil plus régulier, équilibre général du corps, flux régulier du sang et du liquide lymphatique, calme, amélioration des capacités mentales, micro-repos distillés sur l'ensemble de la journée, amélioration de la concentration, précision des mouvements physiques, sensation de plénitude et de joie. Dès que la respiration consciente remplacera la respiration automatique, vous ressentirez un total changement dans votre manière d'appréhender le monde. Les craintes, les angoisses liées au rapport avec les autres s'estomperont et vous aurez la sensation profonde d'être relié au sol, d'avoir les pieds sur la terre*».

La présence à soi est guidée et facilitée par le sens du projet pour lequel nous sommes là.

## **II - Le sens du projet, la responsabilité, le pouvoir personnel**

Le sens que nous mettons dans notre geste quand nous prenons la main d'un résident, quand nous l'aidons à mettre un vêtement, quand nous lui disons « non » peuvent être porteurs de vie ou de son contraire.

Donner du sens à notre vie tant professionnelle que personnelle, se réalise dans des projets, dans notre responsabilité face à ce que nous vivons. C'est retrouver un choix et un pouvoir personnel. C'est être actif plutôt que subir passivement ce qui nous arrive. C'est apprendre à dire JE.

Un indien d'une tribu d'Amérique du nord dit :

*« Les gens ne voient pas tout ce qu'ils sont, c'est-à-dire la force créatrice en eux, sans limitation. Ils se voient tellement moins que ce qu'ils sont. Ils n'estiment pas leur vraie valeur et leur vrai pouvoir. Alors ils l'abandonnent à d'autres, à leurs collègues, leur famille leur pays etc. Le résultat est qu'ils vont sentir le manque de ce pouvoir intérieur et vont terriblement en vouloir à qui ils l'ont donné.*

*Pouvons-nous reprendre la responsabilité de nos actes comme de nos abstentions.*

*Reprendre la responsabilité de ce que nous vivons c'est aussi prendre la liberté de se libérer de nos enfermements ».*

Nous sommes particulièrement tentés de perdre le sens de nos gestes, de nos paroles lorsque nous sommes dans des actes répétitifs. La répétition nous confronte à une profondeur de nous-mêmes qui nous effraie, à du vide qu'on préférerait combler par du mouvement, du bruit, de l'agitation... Elle nous met face à un

deuil à faire que la vie serait ailleurs dans l'exceptionnel, le visible, le spectaculaire.  
Alors qu'elle est là, à sentir, à lire dans l'infime, dans le silence. Elle n'est pas hors de nous. Elle est en nous.

La répétition peut être une formidable ressource de rencontre avec soi-même et de cette possible présence à l'autre. Elle est un apprentissage à se détendre en toute circonstance et à habiter son geste et son corps de plus en plus.

Quand une personne accompagne la toilette d'une autre personne polyhandicapée, elle peut agir mécaniquement, en faisant simplement pour l'autre, en laissant son corps agir sans échange, dans une absence à elle-même, à ses gestes, en "expédiant la tâche".

Inversement elle peut rentrer en contact avec elle-même et avec l'autre au risque de rencontrer de l'impatience, du vide, de l'ennui. Elle pourra profiter de ce moment privilégié pour se découvrir, découvrir l'autre personne, l'observer, recevoir d'elle, lui répondre, agir autrement pour que ce moment soit plus confortable et agréable.

Elle pourra apprendre de la lassitude, de l'impatience possibles, leurs contraires.

La répétition est aussi le moyen essentiel à l'apprentissage de nombreuses techniques professionnelles. Elle permet de maîtriser une technicité et ainsi libère le mental et la capacité d'être complètement disponible à l'autre.

La répétition est un moment privilégié pour apaiser notre esprit et être créateur, se laisser inspirer. Combien parmi nous avons le bon réflexe d' « aller prendre l'air » dans les moments émotionnels intenses. Il s'agit souvent d'aller marcher, se remettre en contact avec notre corps dans un mouvement répétitif, pour laisser le mental s'apaiser et être réceptif.

Dans de nombreuses traditions les mouvements répétitifs comme la marche sont le chemin pour se laisser inspirer, résoudre des questions, se libérer du tumulte cérébral.

*L'écrivain Pema Chödrön écrit : Le caractère ordinaire de notre bonheur peut le rendre difficile à reconnaître. La clé c'est d'être là, pleinement dans l'instant, attentif aux moindres détails de la vie ordinaire. En prêtant attention aux choses banales, la batterie de cuisine, ses vêtements, et ses dents. Lorsqu'on épluche un légume, lorsqu'on se brosse les cheveux, on montre qu'on apprécie la situation.*

*Une sorte d'amitié envers soi-même et envers ce qu'il y a de vie en toute chose ».*

La question de la présence dans la répétition pose encore la question du temps.

Souvent nous nous disons : je n'ai pas le temps. En d'autres termes : je n'ai pas le temps d'être présent. Si parfois des contraintes lourdes menacent notre droit et notre capacité à être présent, il existe aussi chez chacun une tendance à se réfugier derrière cette question du manque de temps réel.

Car si je vous propose de lever votre bras en une minute ou de vous mettre debout en deux minutes, il y a des chances pour que vous trouviez cette proposition longue à réaliser. Nous avons dans une minute « un temps infini ». Plus nous habitons le temps, plus nous avons de temps.

Nous devons rester attentif au fait que le sens de notre projet individuel s'inscrit dans un projet collectif et mobilise notre responsabilité dans la collectivité professionnelle dont nous faisons partie. Chacun de nos actes se relie à ceux des autres et notre façon d'agir a des conséquences sur l'ensemble.

De la même façon le groupe a une responsabilité vis à vis de l'individu.

Il est précieux de nourrir une grande vigilance à l'égard des rythmes des événements qui surgissent - les accélérations, les ralentissements, qui sont l'essence même de la vie.



*Par exemple peut-être que lors d'un décès l'organisation de la journée sera modifiée.*

Enfin il serait bénéfique et moins fatigant pour tous de pouvoir prendre sa place à part entière et faire partie d'un tout, dans des relations transversales et non pyramidales. Quittons le roi ! Cette proposition induit que nous acceptions la responsabilité et le doute pour tous. *Par exemple accepter qu'un médecin doute.*

Je voudrais ajouter encore deux mots sur l'importance du sens pour les personnes qui séjournent dans des établissements et les conséquences sur notre travail quand une personne retrouve un pouvoir et un droit sur elle.

*Il y a plusieurs années j'animais un atelier de danse avec un groupe de professionnels et de patients d'un service psychiatrique. Une jeune femme atteinte d'une pathologie chronique y participait silencieusement, plongée depuis des années dans un mutisme total. Elle communiquait avec son regard et se déplaçait beaucoup.*

*Dans le rituel d'arrivée à l'atelier, qui consistait à former un cercle et faire chacun à son tour un son, ou un chant improvisé, elle restait au fond de la salle continuant à circuler. Un jour elle s'est mise à taper de temps en temps sur une armoire dans ce moment de rituel. Nous lui avons laissé la place, un silence pour qu'elle exprime sa présence à sa façon, du fond de la salle. Quelques semaines plus tard elle a pris sa place en frappant le mur dans le temps que nous lui laissions : elle avait pris sa place dans le groupe.*

*Lorsque deux mois plus tard je suis revenue dans le cadre d'une journée de formation, je suis arrivée dans la salle. Elle y était déjà. Elle est venue vers moi, m'a tendu la main en me disant « Bonjour Chantal, ça va ? ». J'ai eu un moment de surprise et d'émotion. Elle s'était remise à parler. Les professionnels me diront plus tard qu'elle ne parlait que dans l'atelier et se taisait toujours dans son service. Dans le service elle n'avait toujours aucune raison de*

*parler. Ses paroles n'avaient pas de sens pour les autres : personne ne l'écoutait.*

*Je voudrais partager avec vous une autre expérience. "Un monsieur âgé atteint de la maladie d'Alzheimer participait à un atelier que j'animais dans lequel on créait des danses et des chants à partir des propositions des personnes présentes. Nous avons travaillé un son qu'il aimait faire. Le lendemain il devait subir un soin intime pénible. Quand l'infirmière accompagnée d'autres professionnels est entrée, il s'est redressé et a poussé le son qui a fait sursauter toutes les personnes présentes. On a pensé qu'il voulait exprimer : qu'il ne voulait pas ce soin de cette façon. Les infirmières ont du accueillir ce changement radical chez ce monsieur jusqu'alors extrêmement docile et soumis et inventer une autre façon d'aborder son soin.*

*Peut-être qu'il était insupportable pour ce vieil homme que plusieurs personnes soient témoins de ce soin (présence de stagiaires) ou qu'il n'en avait pas été prévenu..... ».*

Cet exemple pose la question du pouvoir que ces personnes n'ont plus mais aussi de la façon dont il peut être inconfortable qu'une personne retrouve de l'expression et de la mobilité, un droit sur elle.

C'est ce risque dont l'habitude nous protège. Le risque que l'autre surgisse là où on ne l'attendait plus et nous demande alors d'agir autrement, de nous mettre en mouvement autrement.

Ce risque à prendre n'est-il pas garant de la qualité vivante des relations entre les personnes qui constituent la communauté d'une institution ?

### III - La qualité de la communication :

La communication est la sève de la vie.

Son langage est aussi multiple que les êtres humains sont différents.

Pour tous elle se nourrit d'écoute, de temps, de présence et de cœur.

Et elle nous renvoie tous à l'intérieur de nous-mêmes.

A notre authenticité et à notre capacité à s'impliquer.

Je ne suis pas sûre que la communication soit réellement beaucoup plus facile entre deux personnes qui ont accès à la parole et une personne qui l'a et l'autre pas. Il m'est arrivé de mieux communiquer avec une personne malade au point d'être contrainte au silence qu'avec un ami avec lequel je parlais.

Nous pouvons communiquer sans parler et nous pouvons parler sans communiquer.

La communication est plus vivante si nous apprenons à exprimer nos émotions avant de nous adresser aux autres avec des « tu » et des « vous » qui peuvent avoir souvent un ton accusateur, nous évitent de parler de nous et de nous engager.

Dans une Maison d'Accueil Spécialisée ou un Foyer d'Accueil Médicalisé, nous sommes confrontés à une dimension non-verbale de la communication et à une dimension intérieure immédiate de la communication.

L'observation et l'écoute intérieure deviennent essentiels ici car nous sommes en relation parfois à l'infime, au souffle imperceptible, à l'immobilité, au silence qui seront nos seules informations pour communiquer.

Nous avons la formidable occasion de contacter en nous-mêmes une écoute très profonde et subtile et d'apprendre à jouer avec l'infime.

*“La première fois que j’ai travaillé avec un groupe de personnes polyhandicapées, j’ai été traversée par du doute, du désarroi et finalement un grand bonheur. Il fallait que j’existe par moi-même avant tout. J’ai senti à quel point il fallait que je sois présente et authentique que je ne pouvais faire semblant une seconde pour maintenir le fil de communication qui se tissait avec chacun. Au risque que toutes ces personnes s’en aillent. Elles m’ont ouvertes à l’infime, à la valeur de la présence d’un tout petit signe, et à une confiance encore plus grande en ce que je ressentais. Elles m’ont demandé de faire un deuil aussi : de ne jamais voir ce que j’aurais pu rêver de voir se réaliser. Mais autre chose. Différent. “*

Cette démarche d’observation et d’écoute induisent une relation au temps et au silence calmes c’est-à-dire où nous pouvons doucement cesser d’être agités à la pensée que l’autre n’agira pas selon notre désir et notre confort. Du temps et du silence dans lesquels

il y a la place pour une vraie relation, c’est-à-dire où il y a de la place pour que l’autre existe pleinement tel qu’il est, où il y a de la place et du temps pour que nous recevions l’un de l’autre, pour la confiance en l’autre.

Accepter que ce qui est là est un moment de vie pleinement. Et qu’il ne manque rien.

Cette attitude suppose :

. que nous avons trouvé des appuis en nous-mêmes pour exister par nous-mêmes avec l’autre et à côté de l’autre, et non par l’autre et cachés par l’autre.

. que nous avons laissé les certitudes sur les autres personnes déjà conditionnées par les dossiers cliniques.

. que nous acceptons de ne pas tout contrôler, tout maîtriser au risque de nous dévoiler un peu, au risque d’être émue, au risque de créer, de nous surprendre nous-mêmes, de provoquer des réactions chez les collègues et les autres résidents.

. que nous osions habiter notre corps et notre voix de façon inhabituelle et créer à partir

de ce que nous donnent les autres au point de nous laisser guider.

*« Le directeur d'une Maison d'Accueil Spécialisée me racontait qu'il lui arrivait qu'un résident lui prenne la main et le promène et qu'il se laissait guider. Le plaisir de la confiance, le plaisir du jeu. L'échange des rôles.*

*Il pouvait aussi tout naturellement s'asseoir ou s'allonger quelques instants près d'un résident ou d'une résidente qui passent beaucoup de temps par terre et rester près d'eux silencieusement. Un autre professionnel d'une Maison d'accueil Spécialisée me racontait qu'il avait pu désamorcer un conflit en initiant un jeu vocal avec un résident qui refusait de faire sa toilette ».*

Dans ces témoignages les personnes citées ont osé s'impliquer autrement intérieurement, avec leur corps et leur voix, à partir ce que leur donnait les personnes polyhandicapées.

Je suis souvent étonnée de l'espace que nous mettons entre l'humanité des personnes atteintes de handicaps importants et la nôtre. Il serait parfois tellement plus simple de penser qu'ils nous ressemblent. C'est-à-dire que comme tout être humain, ils ont besoin d'écoute, de regard, d'authenticité, de respect, d'espace, d'intimité, de secret, de limites, de tendresse.

Et que comme tout être humain, ils sentent quand un geste est dicté par un échange du cœur ou par une technique fonctionnelle. De la même façon qu'ils sentent si nous sommes dans le faux-semblant ou l'authenticité.

Cela nous permettrait aussi de nous mettre à leur place pour dicter notre propre façon d'agir.

*Par exemple je peux rapidement imaginer la délicatesse qu'il faut pour passer un gant de toilette sur le visage de quelqu'un si j'imagine mon voisin le faire sur moi.*

Nous pouvons poursuivre en ce qui concerne le toucher .

Je suis souvent étonnée de mesurer à quel point dans les métiers dans lesquels des professionnels sont amenés à toucher l'autre, comme ils sont eux-mêmes très frieux à l'expérience du toucher. Nous avons le droit de ne pas aimer être touchés mais je crois que dans ces métiers nous nous devons de prendre la mesure de nos actes envers l'autre par nos propres expériences. Pour la qualité de la relation et la qualité du toucher.

L'étrangeté que nous ressentons de l'autre est l'étrangeté que nous éprouvons à l'égard de nous-mêmes.

Si nous nous devons par éthique et citoyenneté professionnelles d'explorer un minimum la conscience de notre être, nous avons beaucoup à gagner pour notre bonheur personnel à réveiller notre curiosité de nous-mêmes en multipliant les expériences vers nous-mêmes.

#### **IV - La permanence d'apports extérieurs**

J'en reviens à ce que j'évoquais plus haut, à savoir l'importance d'un travail de conscience de nos propres réactions pour élargir notre sensibilité et accompagner avec plus de finesse et de délicatesse l'autre dans sa différence.

La culture, les formations et nos parcours personnels sont des terrains riches pour se connaître.

J'insisterai sur l'importance de redonner du creux, du vide de la vie au silence, dans une société où le visible et le faire sont la valeur dominante, où le bruit et l'agitation masquent souvent la beauté de ce qui éclot dans un murmure, ou dans un geste fragile, frêle, infime.

Pouvons-nous accueillir ce à quoi ces êtres nous ouvrent en nous-mêmes ?

Le médecin acupuncteur, Jean-Marc Kespi écrit :

*« Le vide n'est pas la privation, absence, rien ou néant.*

*J'ai écouté des dizaines de fois l'enregistrement miraculeux de la sonate opus 111 de Beethoven, me demandant d'où venait ce miracle. Un jour j'ai entendu. C'était l'architecture des silences. Ce sont les silences qui dans la musique permettent l'état de grâce et donnent accès à l'universel.*

*Le tempo juste disait Celibidache, chef d'orchestre roumain, est celui qui laisse à chacune des notes le temps de s'épanouir et qui leur permet de dialoguer. L'intervalle ne doit pas être trop court : elles seraient indistinctes ; trop long, elles perdent toute relation. Quelle juste définition du tempo de la relation humaine ».*

Je conclurais en vous offrant un souvenir.

*Il y a deux ans j'étais dans une gare routière au cœur du Brésil, à deux heures du matin. J'attendais un bus qui tardait à venir. Un homme est arrivé. Un homme aux vêtements usés. Un homme de la rue très pauvre. Il a sorti d'une poche arrière de son pantalon, une feuille de journal soigneusement pliée, dans un mouvement d'une grâce infinie. Il l'a ouverte, l'a posée lentement sur le sol. Avec le même raffinement il a pris lentement une autre feuille de journal dans l'autre poche. L'a déposée sur le sol dans l'alignement de l'autre. Enfin il a sorti délicatement de la poche de sa chemise un papier plus fin plié en quatre. Il l'a déplié et l'a posé au-dessus des autres. Il s'est avancé, lent et calme, s'est allongé sur son lit ainsi fait. Il a glissé ses bras sous sa tête et a regardé le ciel.*

*De sa magnifique présence émanait du silence et l'émotion de ce moment de grâce inoubliable.*

La vie est là,

Rien ne manque.