

**"À VOTRE ÉCOUTE
QUOI QU'IL
EN COÛTE !"**



***Pandémie Covid 19
"Ce que vous avez
envie de dire"***

**Synthèse de l'enquête santé
publique "À votre écoute"**

#BienVieillir



À VOTRE ÉCOUTE QUOIQU'IL EN COÛTE

Retrouvez l'enquête complète :

<https://sud.mutualite.fr/outils/bilan-a-votre-ecoute>

Depuis les problèmes de **pandémie**,
je circule pas facilement en
transport en commun !

PANDÉMIE

Je marchais beaucoup,
je faisais du Taïchi, tout
s'est **arrêté** !

ARRÊT

J'ai vécu le **confinement** difficilement avec
mon fils en EHPAD, je ne l'ai plus vu de 9
semaines alors que je le voyais 1 fois par
semaine !

CONFINEMENT

Quand on est vieux, le peu de temps qu'il nous
reste à vivre, on va le vivre **seul**, sans voir ceux
qu'on aime !

SOLITUDE

Je ne suis pas très fière de la France, j'ai honte, il nous
manque des **masques** quand il en faut, des **tests** quand il
en faut et des **vaccins** quand il en faut aussi !

MESURES SANITAIRES

**Rencontres humaines
et échanges dans un
contexte d'exception**

Le mot de la Mutualité Française Sud

La Mutualité Française est un organisme à but non lucratif qui fédère la quasi-totalité des mutuelles en France. Elle représente 540 mutuelles dans toute leur diversité : des complémentaires santé qui remboursent les dépenses des patients, mais aussi des établissements hospitaliers, des services dédiés à la petite enfance, des centres dentaires, des centres spécialisés en audition et optique, des structures et services tournés vers les personnes en situation de handicap ou les personnes âgées.

Acteur de référence dans le domaine de la promotion de la santé, elle propose de nombreuses actions de prévention afin que chacun puisse devenir acteur de sa propre santé. Elle est particulièrement investie dans le maintien de l'autonomie et propose, dans le cadre du programme "Vieillir en bonne santé" 2020-2022¹, de nombreux ateliers au plus de 60 ans.

En 2018, la Mutualité Française a largement contribué à la réflexion sur le thème du grand âge et de l'autonomie en rédigeant 4 grandes propositions².

En 2020 la pandémie du Covid a précipité les réflexions relatives au maintien de l'autonomie.

Outre le bouleversement humain elle a fortement impacté notre manière de faire de la prévention.

Elle nous a sidérés, nous a stoppés un moment dans notre action, mais surtout elle nous a interrogés sur notre capacité à rebondir, à proposer d'autres choix à la population et notamment aux seniors. Dès lors nous avons construit des actions adaptées : appels de bienveillance, web ateliers et web conférences.

C'est notre énergie à être en mouvement ensemble qui nous a permis de se projeter toujours, et de proposer des alternatives à cette situation exceptionnelle. Cette énergie a montré la nécessité d'être au plus proche de l'individu. C'est bien lui qui est au cœur de notre communauté et c'est en prenant soin de lui que nous prenons soin de tous.

Il nous a paru évident de donner la parole aux personnes âgées qui ont été les premières et les plus touchées par cette "drôle d'histoire". Au travers de cette enquête elles ont ainsi pu donner libre cours à l'expression de leur tristesse, de leur joie voire de leur colère, émotions qui avaient été masquées, affronter cette crise devenant un impératif.

Plus que jamais le travail de proximité des centres communaux d'action sociale, centres sociaux et centres locaux d'information et de coordination a été essentiel pour l'accompagnement et le soutien des personnes âgées au travers de cette crise. Notre action est venue s'inscrire dans cet ouvrage de lien et les seniors l'ont bien compris.

Merci à eux d'avoir accueilli à leur domicile ou rejoint dans des salles mises à disposition par nos partenaires, les deux chargés de mission enquêteurs que nous avons recrutés.

Les politiques de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées du département des Alpes de Haute-Provence ont su s'adapter et ont permis ce travail d'enquête, cette recherche action qui s'inscrit dans leurs priorités.

Merci à tous nos partenaires de nous avoir fait confiance pour le recueil de ces témoignages qui nous seront précieux dans les préconisations d'actions que nous formulerons ensemble.

Rémy CHARPY

*Président Mutualité Française Sud
délégation territoriale des Alpes de Haute-Provence*

Remerciements à Liliane LOUFRANI et André HOURIEZ pour leur travail d'enquête et pour la réalisation de ce livret.

- 1 - Propositions "grand âge et autonomie" <https://www.mutualite-francaise/le-mouvement-mutualiste/le-grand-age-et-lautonomie/>
- 2 - Stratégie Nationale de Santé pour prévenir la perte d'autonomie des personnes âgées dans le cadre du programme « Vieillir en bonne santé » 2020-2022 https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/dossier_de_presse_vieillir_en_bonne_sante_2020-2022.pdf

La Mutualité Française Sud a mandaté deux chargés de mission formés en santé publique ayant une longue expérience professionnelle dans le domaine de l'accompagnement et de l'écoute. Ils ont pris le parti de digresser largement lors de ces échanges chaleureux, pour que ces rencontres dans ce curieux contexte, soient le reflet d'une véritable relation humaine, elle-même génératrice de bienveillance et de lien.

”

Ces rencontres, c'est bien on nous a **écouté**, d'habitude c'est nous qui écoutons les enfants !



”

Ça fait du bien de dire ce qu'on a sur le **cœur**...

”

J'adore **parler** avec vous !

Grandes lignes en 3 thèmes

Ressentis et vécus

De manière générale, les personnes concernées par l'enquête ont, au-delà de la stupeur liée aux mesures d'exception, ressenti l'isolement comme une privation de liberté et une coupure avec leurs habitudes. Les décisions prises par les pouvoirs publics pour faire face à l'urgence ont été perçues comme une rupture : mesures barrières, distanciation, enfermement volontaire, infantilisation, déstructuration du temps, arrêt d'une bonne partie de l'économie, de la culture, du vivre ensemble...

”

Beaucoup d'hommes de nos âges sont **morts**, à nos âges on ne se fait plus d'amis...

”

J'en ai assez de ne plus avoir la **liberté** de bouger, de voir qui je veux quand je veux.

”

Et ces autorisations, ces **attestations**, si on m'arrête qu'est-ce que je dis pour ma défense !

Subir

Quelques avantages sont venus positiver le ressenti notamment par de nouveaux liens en rapport avec l'entraide et l'attention portées aux personnes isolées par les circonstances. Une amélioration de la situation écologique "la nature a repris ses droits" a été observée. Un lien a été fait avec la planète maltraitée et ses répercussions sur la santé. Ce contexte si particulier a généré des questionnements autour du sens de la vie et notamment sur la place de l'être humain.

”

J'ai peur que cette pandémie ne serve à rien. J'aurais aimé qu'on change tout ! Il faut vivre simplement pour **sauver la terre** !

”

On cuisine, on fait le jardin, on randonne, on vit de façon **saine** !

A la question relative à l'état d'esprit pendant cette période, **beaucoup ont oscillé entre tristesse et philosophie**. Pour une grande majorité des personnes interrogées, le harcèlement médiatique a eu des effets délétères, en amplifiant s'il le fallait, l'anxiété et les angoisses de mort face au vide existentiel.

”

J'ai fait des malaises et des **angoisses nocturnes de mort** à force d'entendre les infos !

”

On peut **ruminer** ça et passer toute une nuit blanche...

”

Les **contradictions** autour du masque, c'était compliqué. Il n'y en a pas, on en fait. Il y en a, ils font plus l'affaire !



Moyens de résistance

L'adversité constatée et vécue, a généré de la résistance, dans **une sorte de stratégie inconsciente de survie**. Plusieurs modes de résilience se sont mis en place pour ne pas sombrer dans le désespoir. L'entraide bien sûr est au cœur de cette adaptation, mais aussi les moyens technologiques, les jeux, le jardinage, le bricolage, les rangements, la marche, les activités physiques, ont été des alliés précieux.

”

Les petits-enfants on les voit plus beaucoup mais on les suit sur **Internet** !

”

Heureusement il y a Internet et le **téléphone** !

”

Je suis sur **Facebook** pour voir ce que font les petits-enfants !



La créativité sous toutes ses formes pour mieux mettre à distance une pensée anxiogène et des troubles du sommeil, et favoriser l'acceptation de la situation.

Enfin, beaucoup ont pris la mesure de l'intérêt qu'ils portent aux ateliers proposés par la Mutualité Française Sud et ont exprimé leur volonté de reprendre rapidement les activités interrompues.



”

Les ateliers c'est super, **on vient d'horizons différents**, ça permet de se rencontrer.

Espérance

”

Que la nature se
porte mieux.

”

La soif des
voyages !

L'avenir sans réelle perspective de limite temporelle est parfois difficile à appréhender, mais le thème de l'évasion par le voyage est quasi systématique. Retrouver une vie normale, ses proches, ses amis, ses habitudes, **ces petits riens qui font la vie et participent au bonheur.**

”

Mes rêves c'est voir grandir mes petits-enfants, pouvoir bouger comme je veux, le Covid a bouleversé nos vies, ces attestations c'était trop dur.



Vivre

Certains ont évoqué la distance par l'humour et le rire comme moyen de dédramatiser et de tourner la page de cette curieuse aventure. Le temps volé par cette année étrange accentue peut-être pour ces personnes mûres (âgées), **l'envie de vite passer à autre chose.**

”

J'ai l'araignée qui gratte au plafond, quand j'ai du mal à dormir je compte les moutons, **depuis c'est la transhumance !**

”

Des fois je dis à ma fille,
heureusement que tu m’as appelé
par ce que j’ai la **langue collée au
palais** !

”

On a toujours vécu
collé-serré !

L’expectative de **“jours meilleurs”**
passe par la nécessité de renouer des
liens sociaux et de rouvrir les lieux de
rencontre et de vie.

”

Les activités aux beaux-arts
ça stimule, toute seule c’est
difficile.

Les vaccins offrent **de grands espoirs**, les
avis ont évolué en trois mois d’enquête et la
majeure partie des personnes contactées sont
vaccinées ou vont l’être.

”

Je me fais **vacciner** pour faire
plaisir aux enfants et protéger mon
compagnon malade.



”

On est dans le pays du vaccin, que penserait
Pasteur quand même !

”

Domage que les **chercheurs**
français soient partis ailleurs...

”

Le centre communal passait tous les jours et **nous faisait les courses.**

ENTRAIDE

On était réticents mais **on va la faire** si ça doit nous sortir de là.

VACCINATION

”

J'aimerais des conférences avec des **philosophes** et réfléchir sur l'**écologie.**

ÉCOLOGIE

PHILOSOPHIE

Un homme
sans projet
est un
homme mort !



”

Avec le centre social on va retrouver le **plaisir** des sorties **culturelles** !

CULTURE

PLAISIR

”

On n'a pas modifié notre façon de vivre. On achète fruits et légumes de saison, on fait notre soupe, **on vit simplement** !

AUTONOMIE

Compte tenu des retours et observations émis, la Mutualité Française Sud doit continuer à agir sur les déterminants de santé, notamment les facteurs sociaux et environnementaux. La poursuite des ateliers existants semble primordiale et souhaitable par tous. Cette offre pourrait par exemple intégrer des ateliers et ou séances sur l'expression au sens large : la créativité, le rire, la détente, la convivialité, le sens de la vie. L'accès au numérique dans cette période unique semble essentiel et beaucoup ont suggéré l'idée d'une sensibilisation individuelle pour mieux faire face aux exigences de ces outils incontournables. L'approche individuelle étant souvent nécessaire pour faire évoluer la demande vers le collectif, **quelle que soit la thématique.**



Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie
des Personnes Agées Alpes de Haute-Provence



Le living Lab
"santé-autonomie"



La Robine-sur-Galabre



LES ATELIERS DE LA MUTUALITE FRANÇAISE



Vous avez aimé prendre la parole ?

Vous allez adorer les autres actions
que nous vous proposons

Nutrition "Ma santé au menu", **Médicament**
Souvenir "Bon usage du médicament", **Et moi**
Emoi "Santé des aidants" **Santé environnement**
"Qualité de l'air intérieur,"

Équilibre "Bouger pour garder mon équilibre"

Entraîner sa mémoire, Prendre soin de soi...

Rendez-vous sur notre site Internet,
rubrique "Évènements"

ou renseignez-vous auprès du service
Prévention et Promotion de la Santé de
la Mutualité Française Sud

au

06 09 33 94 41



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

sud.mutualite.fr

Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux

