



Association d'aide et d'accompagnement  
des personnes âgées en EMS  
et de leurs familles



## Sommaire

Poème . . . . .	1
Regard sur . . . . .	2
L'Apaf aujourd'hui . . . . .	3
Lumière sur . . . . .	4
Saviez-vous que . . . . .	6
Poème . . . . .	7

## “ Vieillir

C'est prendre le temps de se sourire chaque jour  
C'est garder au fond de son cœur une multitude de pardons  
pour ne pas s'encombrer de nos déceptions  
ou de nos contrariétés à venir  
C'est croire en une seule météo, celle du cœur  
C'est laisser le poids de certaines habitudes et le remplacer  
par la légèreté du présent  
C'est un énorme bouquet composé de fleurs aux mille  
pétales de petits bonheurs, de rencontres  
chaleureuses et de toutes ces jolies surprises dont nous  
ne nous doutons même pas  
C'est prendre le temps de revisiter son passé afin de n'en  
garder que le meilleur  
C'est la vie qui nous accompagne depuis notre naissance  
et que nous accompagnons à notre tour  
C'est apprivoiser la vieillesse et la caresser avec tendresse  
comme un animal sauvage  
C'est découvrir au fond de soi des trésors que nous  
ignorons posséder  
C'est tenir une corde qui s'allonge au fur et à mesure que  
nous en défaisons les nœuds qui restent encore  
C'est enfileur chaque jour une perle au collier de l'expérience  
C'est accueillir la solitude et lui avancer une chaise pour  
qu'elle reste quelques instants de plus, en amie. ”

Anonyme

# Regard sur ...

## La vieillesse

Dans ce monde qui change, l'espérance de vie augmente et nous devons réinventer le futur de nos aînés et utiliser les moyens mis à disposition pour accompagner les personnes âgées et leur famille dans cette étape de vie.

Notre préoccupation première doit être l'Humain et sa relation avec les autres.

Lorsque le placement d'un proche en EMS s'impose, l'acceptation de cette évidence passe par un long processus rempli de doutes et de questionnements pour la personne concernée mais aussi pour sa famille.

S'ensuit la période d'adaptation au nouvel environnement, il faut faire le deuil de « son chez-soi » et prendre conscience que le nouveau cadre de vie en institution offre bien des avantages: sécurité, assistance, accompagnement et divertissement.

Il est difficile de trouver sa propre identité dans un environnement collectif.

La famille peut aider le personnel médical à accompagner au mieux les résidents des EMS en parlant du passé de la personne, de son entourage, de son ancien métier, de ses loisirs, de ses passions, de ses aspirations.

Un dialogue entre le personnel de l'institution et les proches des résidents doit être instauré le plus tôt possible pour améliorer le quotidien des personnes âgées qui n'ont parfois plus la capacité d'exprimer ce qu'elles ressentent.

Les membres de l'équipe soignante, le personnel de l'administration et de l'animation, ont des compétences et des connaissances différentes et complémentaires qui permettent de coordonner l'objectif commun qui est de prendre en charge le pensionnaire et de veiller à son bien-être.

Il est important que les familles échangent régulièrement avec eux, cette relation doit être dynamique.

Cultivons la bienveillance à l'égard de nos aînés, ils sont notre mémoire. Leur expérience est un trésor précieux. Leur maturité et leur sagesse, accumulées au fil des ans, ont aidé les plus jeunes à façonner leur avenir et nous ont aidés à construire le nôtre.

“ L'un des privilèges de la vieillesse, c'est d'avoir, outre son âge, tous les âges. ”

**Victor Hugo**

# L'Apaf aujourd'hui

Texte de Jean-Paul Chatelain,  
membre de notre comité

Revenons, si vous le permettez, un petit peu en arrière, alors que nous logions encore à la rue du Vieux Collège. Les perspectives quant à l'avenir de l'association s'annonçaient sombres faute avant tout de fonds pour continuer à remplir notre mission, reconnue d'utilité publique par tous, mais de moins en moins subventionnées. Impossible de continuer dans ces conditions. L'ombre de devoir cesser notre activité se dessinait dans un avenir cruellement proche.

Il fallait du changement. Et vite. Un renforcement du comité, une réorganisation de notre fonctionnement interne, une étude drastique sur les économies à réaliser avant notre retour à la rue des Gares dans nos nouveaux locaux que désormais nous partageons avec les membres de l'Aide aux Français.

A la suite d'un gros travail pour relancer l'Apaf, la faire connaître, la promouvoir, la rendre plus claire, plus accessible, plus attractive, de nouvelles forces sont arrivées au sein de l'association. Des forces jeunes, cosmopolites, enthousiastes désireuses d'entrer activement dans une action humanitaire utile pour ne pas dire indispensable.

Ces forces nouvelles ont apporté avec elles leurs acquis, leur rythme, leur volonté de s'engager selon leurs disponibilités. Quels chan-

gements! Un exemple tout simple et pratique touche l'horaire des comités. Avant, comme toute bonne association d'anciens qui se respecte, les comités se déroulaient entre 09:30 et 11:30. Aujourd'hui, ils se passent entre 12:30 et 14:00! Les nourritures spirituelles à la place des nourritures solides. Ces forces nouvelles jonglent avec toutes les techniques informatiques avec une virtuosité éblouissante alors que les anciens auraient tendance à ramer péniblement derrière sans parvenir aux mêmes résultats.

Bref, ces changements considérables auraient pu aboutir sur des tensions, des affrontements, un tohu-bohu énorme, voire définitif. Et bien non. Chaque membre, conscient d'avoir besoin de l'autre, a fait le nécessaire sur lui pour que chacun se rencontre, dans le respect et la reconnaissance des compétences des uns et des autres, afin de créer une harmonie permettant à tous de respecter la mission de l'Apaf et de la remplir.

Personnellement et ce sera ma conclusion, avec mes 75 printemps et la conscience que mes forces diminuent, je suis touché et heureux d'assister à ces changements, de les partager dans la mesure de mes moyens et je tiens à saluer l'engagement, le sérieux, la vigueur de ces forces nouvelles qui dynamisent notre association.

**Longue vie à l'Apaf.**

# Lumière sur...

## L'EMS: les réalités changent, la vie continue

Texte de Caroline, animatrice en EMS, en co-écriture avec Marie-Rose Charvoz, présidente de l'Apaf.

Que ce soit pour une simple visite de quelques heures ou alors pour un emménagement de plusieurs mois, entrer dans un Etablissement Médico-Social (EMS) est quelque chose de très souvent redouté et peu apprécié. Malgré les changements qui ont eu lieu ces dernières années, l'image négative des vieux « mou-roirs » est encore souvent très présente dans les esprits.

Or, cette image est-elle vraiment fondée? Tout est-il vraiment figé et morne dès que l'on passe la porte d'un EMS?

Venez, on entre, juste le temps d'un instant, voir comment ça se passe vraiment.

Je vous préviens, vous pouvez laisser votre rythme effréné dehors. Ici, le temps a une autre emprise. Tout va moins vite. Mais attention! Ne faites pas l'erreur de croire que rien ne s'y passe sous prétexte que tout y est plus lent.

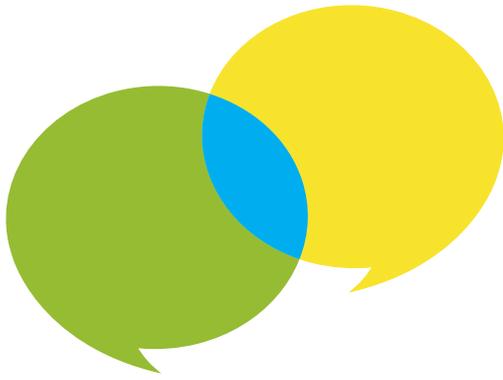
Dès le hall d'entrée il y a déjà du monde. Plusieurs résidents y passent la majorité de leur temps. Certains parlent à leur voisin... ou tout seul alors que d'autres crient, chantent, se baladent ou observent calmement la vie de la maison. On pourrait penser que vieillesse rime avec calme et ennui mais cela n'est pas forcément le cas. Il ne faut pas se fier aux apparences et oser regarder autrement.

Un EMS est un lieu complexe composé de multitudes de professions différentes qui doivent collaborer au quotidien afin d'offrir aux résidents un espace dans lequel ils se sentent à l'aise mais aussi en sécurité. Il est également un lieu qui se doit de créer des synergies avec les diverses associations, commerces et établissements du quartier afin de permettre une continuité entre la vie en dehors et en dedans de l'EMS.

L'entrée en EMS n'est pas chose facile. Il s'agit d'une rupture et d'un commencement. Un déménagement est une chose déstabilisante en soi, nous pouvons donc facilement nous imaginer qu'un déménagement en institution l'est d'autant plus. C'est le début d'une nouvelle vie.

Une nouvelle vie qui va demander beaucoup d'effort d'adaptation, comme par exemple s'habituer à vivre en communauté tout en réussissant à recréer une intimité, un « chez soi ».

Venir vivre en EMS est donc d'une part un changement de style de vie, d'habitudes et d'organisation quotidienne mais c'est aussi, et c'est peut-être là le plus difficile, un changement d'image de soi. Actuellement, devoir vivre en institution signifie ne plus réussir à être indépendant, ne plus être capable de se « débrouiller » seul, comme cela a toujours été le cas jusqu'à présent. Le déménagement en EMS est donc très souvent vécu comme un échec, provoqué par une vieillesse grandissante et subie.



Certes, nous ne pouvons pas nier que la vie en EMS n'est pas tous les jours évidente et agréable.

Des gestes simples deviennent compliqués, il faut sans cesse demander et attendre de l'aide, notre réalité n'est plus toujours partagée par les autres, notre logique perd de son sens et il faut en plus faire face à des contraintes organisationnelles pas toujours faciles à accepter et comprendre.

Toutes ces contraintes ne peuvent malheureusement être entièrement supprimées. Cependant, notre manière de les appréhender ainsi que notre cadre normatif peuvent l'être.

La vie en institution ne se résume pas uniquement à un échec d'indépendance. Loin de là.

Changer son regard sur l'EMS c'est être d'accord de voir plus loin que les apparences et d'effectuer un voyage à travers un microcosme sociétal où chacun possède ses habitudes, son rôle, sa personnalité ainsi que ses troubles et sa propre réalité mais où tout le monde cohabite, partage et vit au quotidien. Ce n'est qu'en acceptant ce voyage que l'on pourra percevoir toute la subtilité et la richesse de la petite société que vous trouvez à l'intérieur de ce que l'on appelle un EMS et dont j'ai tenté de vous esquisser un tableau .

C'est à chacun d'ouvrir l'œil, d'oser le voyage et de ne plus craindre de passer la porte d'un EMS. L'EMS est un lieu de vie grâce à toutes les personnes qui y vivent, qui y travaillent



mais également à tous ceux qui gravitent autour de la structure, entre l'intérieur et l'extérieur, et qui sont d'accord de voir plus loin que les troubles et les déficits des résidents.



# Saviez-vous que...

## Un nouveau site internet pour l'Apaf!



Avec le soutien de Felisa, webmaster et bénévole à l'APAF, l'équipe s'est penchée sur le site web de l'association qui en avait bien besoin ! C'est ainsi que nous disposons à présent d'un site internet qui allie graphisme convivial, navigation aisée et information complète. Petit voyage en terre digitale.

### **Un site plus convivial**

Une mise en page plus aérée, qui fait la part belle aux images. Textes et rubriques sont ainsi illustrés plus généreusement à l'aide de photographies parlantes et de codes graphiques. La lecture est plus fluide et plus agréable.

L'attention a également été portée à la lecture basse vision. Le site est conçu pour être lu par

des personnes ayant des difficultés visuelles grâce à un jeu de contraste qui sera continuellement amélioré pour votre confort de lecture.

### **Une navigation plus aisée**

Chacun connaît ces sites qui ressemblent à des labyrinthes dignes des pyramides égyptiennes ! Grâce à un travail minutieux, il est désormais plus facile de chercher les différentes informations du site et de naviguer à travers les rubriques qui sont, dans le même temps, plus nombreuses que par le passé et organisées de telle manière à les trouver plus rapidement.

### **Une information plus complète**

Avant toute chose, le nouveau site de l'APAF veut être une source d'information pour les membres et leurs familles. De nouvelles rubriques trouvent, ou trouveront très prochainement,



[www.apaf.ch](http://www.apaf.ch)

nement, leur place pour offrir à toutes et tous, à tout moment, une information à jour de qualité. Une rubrique des « questions fréquentes » (FAQ) mettra à disposition l'information pratique qui nous est le plus souvent demandée. Le site sera également une vitrine de l'activité de l'APAF et du réseau. Vous retrouverez des articles d'actualité ou de réflexion pertinents sur les problématiques liées à notre cause. Une partie « agenda » vient compléter l'offre en donnant une visibilité aux événements intéressants qui se préparent à l'APAF et dans le canton.

Enfin, et bien évidemment, le numéro de téléphone et le mail de l'APAF sont davantage accessibles afin qu'il vous soit aisé de nous contacter. Car, au final, malgré la beauté et l'attrait de notre nouveau site internet, nous privilégions plus que tout la relation humaine et l'accompagnement individuel !

Christian Bobin

## Aimer l'autre tel qu'il est

“ Faire sans cesse l'effort de penser  
A qui est devant toi,  
Lui porter une attention réelle soutenue  
Ne pas oublier une seconde  
Que celui ou celle avec qui tu parles  
Vient d'ailleurs, que ses goûts,  
Ses pensées, ses gestes  
Ont été façonnés par une longue histoire  
Peuplée de beaucoup de choses et jamais  
Te rappeler sans arrêt que celui ou celle  
Que tu regardes ne te doit rien  
Cet exercice te conduit  
A la plus grande jouissance qui soit  
Aimer celui ou celle qui est devant toi  
L'aimer d'être ce qu'il est, une énigme  
Et non pas d'être ce que tu crois  
Ce que tu crains, ce que tu espères  
Ce que tu attends, ce que tu cherches  
Ce que tu veux. ”





L'apaf vous souhaite  
d'excellentes fêtes de fin  
d'année et vous donne  
rendez-vous en 2019!



Association d'aide et d'accompagnement  
des personnes âgées en EMS  
et de leurs familles

Rue des Gares 12  
1201 Genève  
Tél. 022 310 82 82  
info@apaf.ch | www.apaf.ch