

Philippe RIGAUX

Collection PAGES PRATIQUES

Le Geste au Cœur de l'Aide



Les
ÉDITIONS
des **CHAMPS**

Philippe RIGAUX

LE GESTE AU CŒUR DE L'AIDE

LES ÉDITIONS DES CHAMPS
par la FONDATION MAISON DES CHAMPS

- 2021-

AUX ÉDITIONS DES CHAMPS :

Thérèse Zuereb : transmettre, propos recueillis par Sophie Lévy et le concours de l'ÉQUIPE SPÉCIALISÉE ALZHEIMER, collection PAGE D'UNE VIE, 2020

Les versions électroniques sont disponibles sur :

<https://www.fmdc.fr/la-fondation/#edition-des-champs>

Remerciements à

toutes les personnes en situation de dépendance dont j'ai pris soin et qui m'ont amené à me questionner sur les **GESTES** susceptibles de les **AIDER** au mieux.

Merci à tous les Aidants qui, ici ou là, m'ont enrichi de leur expérience, les solutions présentées dans ce manuel sont pour beaucoup, les leurs.

Merci aux responsables des établissements dans lesquels j'ai exercé qui, malgré ma singularité, m'ont laissé suivre mes intuitions, ce manuel leur est dédié.

Merci enfin à Hervé pour ses corrections, sa disponibilité et son amitié qui m'ont été très précieuses.

Les éditions des Champs
Fondation Maison des Champs
55, rue de Belleville - 75019 Paris

fondation@fmdc.fr
www.fmdc.fr

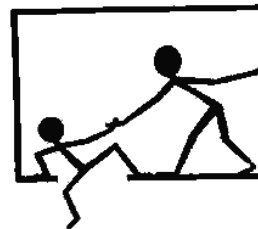
LE GESTE AU CŒUR DE L'AIDE

AIDANTS !	P. 9		
LE GESTE humain	P. 10		
LA VIE grâce aux GESTES	P. 11		
I) CARACTERISTIQUES DES GESTES D'AIDE			
A) Pluri objectifs	P. 16		
B) Très divers	P. 17		
C) Complexe et engageant la responsabilité de l'Aidant	P. 18		
II) COMMENT CHOISIR LE BON GESTE D'AIDE ?			
A) Enjeux de chaque GESTE D'AIDE	P. 24		
B) En ce qui concerne la personne à AIDER	P. 24		
C) Ce qui concerne l'Aidant	P. 31		
D) Ce qui concerne l'environnement du GESTE d'AIDE	P. 38		
E) Aides Techniques et Aides manuelles	P. 39		
F) Les Atouts des Aidants pour choisir	P. 42		
III) COMMENT EFFECTUER LE BON GESTE D'AIDE ?			
A) La conscience de sa dimension	P. 48		
B) Sa préparation	P. 48		
C) Son exécution	P. 49		
D) Son évaluation	P. 50		
IV) COMMENT APPRENDRE LES BONS GESTES D'AIDE ?			
A) L'apprentissage de la personne à Aider	P. 54		
B) L'apprentissage aux Aidants	P. 57		
C) Harmoniser les GESTES D'AIDE dans les structures d'accueil	P. 58		
D) Apprendre à changer ses GESTES	P. 59		
V) COMMENT OSER AIDER AVEC D'AUTRES GESTES ? Récits et Bilan			
A) la mise en place d'environnements favorables aux GESTES D'AIDE	P. 62		
<i>L'oubli des gestes</i>	P. 62		
<i>Les «Ateliers Équilibre»</i>	P. 64		
<i>Les Cures de mouvement</i>	P. 65		
<i>Le C.A.N.T.O.U</i>	P. 66		
<i>La stimulation SENSORIELLE</i>	P. 67		
<i>Les techniques miroirs</i>	P. 69		
B) L'environnement du GESTE D'AIDE en situation réelle	P. 70		
<i>L'évaluation des aptitudes GESTUELLES</i>	P. 70		
<i>La «Formation Action»</i>	P. 71		
<i>La formation Psycho-GESTUELLE</i>	P. 72		
<i>L'apprentissage dans un espace simulé «In Vitro»</i>	P. 72		
<i>L'apprentissage dans un espace simulé «In Vivo»</i>	P. 73		
<i>L'apprentissage par les Pairs</i>	P. 74		
<i>L'image pour transmettre le savoir-faire GESTUEL</i>	P. 75		
<i>Les gestes entre aidants</i>	P. 76		
RÉFLEXION SUR L'AIDE	P. 77		
BIBLIOGRAPHIE	P. 78		

À Sabine et Marion...

... Pour vous deux, j'ai eu à **CŒUR**
de toujours bien choisir les **GESTES**
qui pouvaient vous **AIDER**
à devenir autonomes.

AIDANTS !



Que vous soyez Aidants naturels, professionnels ou bénévoles, ce manuel vous est destiné. Il vous propose d'approfondir les Gestes d'aide que vous répétez quotidiennement et de vous en livrer quelques clés, découvertes en les pratiquant et en les enseignant.

Le but de ce texte est de donner ses lettres de noblesse aux Gestes d'aide qui apportent chaque jour de la vie aux personnes dépendantes tout en créant une relation forte avec les Aidants.

Le texte privilégie les témoignages d'Aidants et les récits de situations vécues.

Philippe RIGAUX

Le GESTE humain

Geste de la tête, de la main, mouvement des yeux ou inflexion de la voix... les gestes sont dits bons, beaux, précis, utiles, efficaces, sûrs, professionnels, audacieux, risqués, déplacés... Ils forgent l'autonomie, expriment les sentiments et sont un moyen essentiel pour communiquer. C'est avec des Gestes que les parents nourrissent, portent, embrassent leurs enfants ; c'est avec des Gestes que le chirurgien opère son patient, que le footballeur marque un but, que le peintre rénove l'appartement...

Dans un premier temps, l'enfant copie et invente chaque jour les Gestes qui lui font découvrir son environnement et devenir plus autonome. Il en mémorise d'innombrables, les précise, les adapte et certains (marcher, manger, faire sa toilette...), à force de répétitions, s'automatisent. Tout au long de sa vie, l'adulte utilise ces gestes pour répondre aux exigences du quotidien. Dans la dernière partie de la vie, les Gestes sont ralentis, imprécis et parfois oubliés...

Le beau Geste est le fait du CŒUR, le bon est celui du corps ! C'est en alternant les deux, avec une forte motivation et une bonne formation que les Aidants arrivent à pallier les incapacités fonctionnelles des personnes en situation de handicap et de dépendance.

Qui choisit le Geste d'aide ? La personne elle-même, sa famille, les Aidants, la structure d'accueil ? Aider est-il avant tout un élan du Cœur ou de plus en plus un métier de techniciens experts dans le choix et le maniement d'Aides Techniques ? Quelle formation faut-il proposer aux Aidants pour qu'ils puissent répondre aux exigences de plus en plus fortes de leur mission ?

Les GESTES sont au CŒUR de la relation d'AIDE



La vie grâce à des GESTES !


Un geste est un mouvement du corps volontaire ou involontaire, visant à agir sur une situation ou à exprimer un état psychologique... On peut citer plusieurs types de gestes :

Gestes archaïques : réflexe de succion, de préhension, de redressement, de marche automatique...

Gestes automatiques : expirer, inspirer, éliminer les déchets...

Gestes réflexes : mettre ses mains devant son visage pour éviter un ballon ou les retirer d'une plaque chauffante ; freiner devant un danger...

Gestes volontaires et appris :

- **Gestes de la vie quotidienne** : ils sont toujours effectués avec un objectif précis qui leur donne un sens : assouvir un besoin naturel ; aller faire ses courses pour déjeuner ; déplacer un objet encombrant ; marcher pour se détendre ; aller au théâtre pour se cultiver...
- **Gestes professionnels associés à un métier** : ce sont des GESTES EXPERTS issus d'un apprentissage, de répétitions et d'expériences qui sont d'utilité sociale.
- **Gestes d'expressions, de relations, d'épanouissement** :
 serrer la main, embrasser, faire une accolade ; jouer d'un instrument de musique ; sauter à la perche. Produits en spectacles ou en compétitions, ils sont admirés et recherchés.

Gestes perturbés :

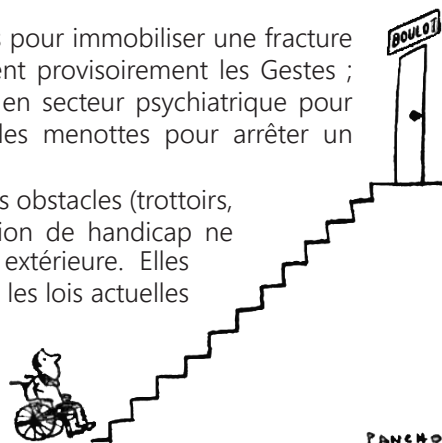
- **par des pathologies ostéo-articulaires** (entorses, fractures...) **ou des paralysies** (hémiplegie, paraplégie, tétraplégie...) qui immobilisent temporairement ou définitivement tout ou partie du corps.
- **par des ataxies** qui provoquent un manque de coordination avec des difficultés à effectuer des mouvements simples ; des troubles d'élocution ; des difficultés de déglutir...
- **par des syncinésies** qui sont des contractions involontaires de muscles associées à des Gestes volontaires ou réflexes.
- **par des syndromes dépressifs** qui annihilent, pendant un temps, tout projet et suppriment l'envie de bouger.
- **par le vieillissement** avec ses pluri pathologies, ses fatigues et ses oublis qui ralentissent et rendent les Gestes moins précis et plus lents.



Les gestes de la vie quotidienne sont parfois limités alors que les fonctions intellectuelles sont intactes !

Gestes entravés par :

- *des contentions* : les plâtres et attelles pour immobiliser une fracture ou redresser un membre qui entravent provisoirement les Gestes ; les camisoles de force jadis utilisées en secteur psychiatrique pour immobiliser une personne agitée ; les menottes pour arrêter un délinquant...
- *les barrières architecturales* comme les obstacles (trottoirs, escaliers) qu'une personne en situation de handicap ne pourra pas franchir sans une aide extérieure. Elles créent des situations de handicap que les lois actuelles imposent d'éliminer définitivement.



Son véritable handicap, c'est cet escalier !

Gestes à apprendre et à réapprendre :



• les gestes de secourisme



• les gestes de Stimulation



• les gestes sportifs



• les gestes d'aide à la mobilité



• les gestes d'aide à la verticalisation



• les gestes de prévention

Gestes qui ont inspiré des bons auteurs :

“ —
| Le geste auguste du semeur
• Victor Hugo • — ”



Le semeur au soleil couchant
• Vincent Van Gogh - 1888 •



Le geste des mains du Dalai-Lama

“ —
| Le geste est une boursoufflure de
la pensée.
• Eugène Vivier • — ”

“ —
| Les gestes de l'orateur
sont des métaphores.
• Paul Valéry • — ”



Croquis illustrant l'éloquence de Jean Jaurès,
musée Jean Jaurès, Castres
• Albert Eloy-Vincent - 1910 •



Patrick Dupond : le saut de l'ange
• © Jack Mitchell/Getty •

“ —
| Le beau geste, c'est celui qui est
absolument juste, si précis, si parfait,
qu'on le croit facile, oubliant la somme
de pratique, de connaissance et
d'intuition dont il est le signe.
• Paul Valéry - Le corps incertain • — ”



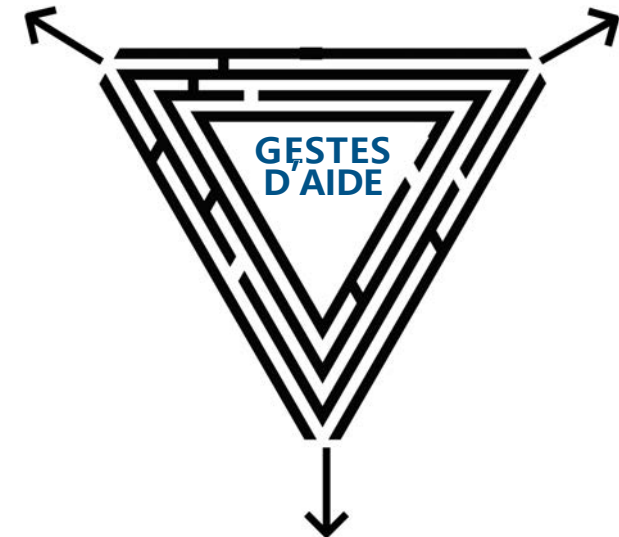
Les Gestes sont les "outils" irremplaçables qui nous permettent d'être autonomes dans la vie quotidienne. Pour une personne dépendante, ce sont les Gestes d'aide qui, en compensant ses incapacités à faire seule, préserve sa Vie...

• 1er Chapitre •

Caractéristiques des **GESTES d'AIDE**

• Pluri objectifs •

• Très divers •

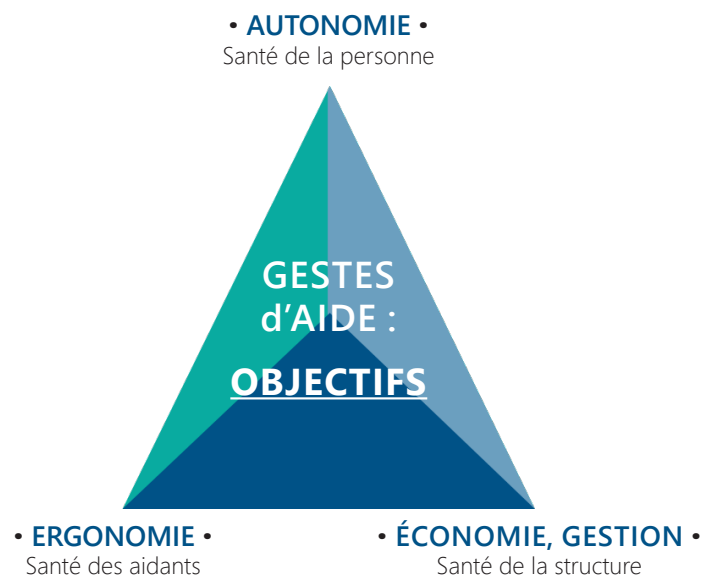


• Complexes et engageant la responsabilité de l'Aidant •

A • But et objectifs de chaque GESTES d'AIDE

Le but de chaque Geste d'aide est de pourvoir aux besoins fondamentaux d'une personne dans une période de dépendance. Pour atteindre ce but, plusieurs objectifs sont, en fonction des projets mis en place, à intégrer :

- Préserver voire récupérer **l'AUTONOMIE** de la personne en lui redonnant la capacité d'assumer les exigences de sa vie quotidienne d'adulte en tenant compte des pathologies, du projet individuel et des moyens disponibles.
- Prévenir les fatigues et accidents d'effort des aidants en mettant en place une démarche **d'ERGONOMIE** de l'aide. Cet objectif passe par un repérage des situations de handicap, un (ré)apprentissage des Gestes et postures d'aide ainsi qu'une connaissance et une optimisation des Aides Techniques.
- Tenir compte des moyens de la structure : cette contrainte est de nature **ÉCONOMIQUE** et doit être intégrée dans leur choix.



Le GESTE d'AIDE a un seul but et plusieurs objectifs !

B • Les GESTES d'AIDE sont très divers

Quand survient une déficience ou lors de l'avance en âge, le Geste devient plus lent, moins précis voire impossible, le Geste d'aide prend alors diverses formes :



• **Geste réconfortant** •
Aide psychologique



• **Geste d'hygiène** •
Aide manuelle



• **Geste assisté** •
Aide technique

• **Geste délégué** •
Aide animale



Il y a autant de Gestes d'aide que de personnes à aider !

C • Le GESTE d'AIDE est complexe et engage la responsabilité de l'aidant

Complexe parce qu'INTERACTIF :

Les Gestes d'aide sont pratiqués sur des personnes qui interagissent en permanence. Chaque jour, les états physiques et psychologiques des deux personnes et la relation qui en découle, sont différents et imposent d'adapter chaque Geste d'aide à leurs réalités du jour.

SITUATION D'INTERACTIVITÉ POSITIVE

Madame E. 80 ans vit chez elle. Informée de la visite de son fils, elle retrouve instantanément l'énergie de faire son ménage, ranger sa maison, se préparer...

Quand son aide de vie arrive et devant sa bonne humeur, elle chantonne en l'aidant à se préparer. Ce jour là, les Gestes d'aide ont été plus faciles à faire.

*L'aide soignant est seul ce dimanche dans l'EHPAD. Monsieur I. est habituellement levé par le personnel. L'A.S. s'adresse à **Monsieur I.** et lui dit qu'il est seul et a beaucoup à faire. Monsieur I. consent alors à faire des efforts inhabituels pour se lever afin d'aider l'Aide soignant qui le remercie.*

SITUATION D'INTERACTIVITÉ NÉGATIVE

***Monsieur F.** est bénévole auprès des personnes du Grand âge. Ce jour là, il arrive légèrement souffrant chez Madame G. 92 ans qui se plaint à lui de ses genoux. Le sentant moins attentif, elle attire son attention en demandant davantage d'Aide. L'état de santé de Monsieur F s'est diffusé à Madame G. et a compliqué l'aide qu'il devait lui apporter.*

***Madame B.** se sent seule et constate que les agents sont préoccupés et tardent à répondre à ses demandes de conduite aux W.C.. Son agacement augmente son impériosité vésicale aussi. Elle va mouiller son lit.*

Complexe parce qu'OPPOSABLE :

Si le but de pallier les incapacités est le plus souvent partagé, les objectifs visés le sont parfois moins.

SITUATION D'OPPOSABILITÉ DES ENVIES

***Monsieur H.** 45 ans est en vacances au Maroc pour faire une semaine de thalassothérapie. Il est atteint d'une Sclérose En Plaques. Sur son dossier, figure surlignée, son allergie à la pastèque. Au restaurant il demande à son accompagnateur de lui en servir malgré tout une tranche et lui précise qu'il en a très envie et que ça n'aura aucun mauvais effet. Après plusieurs refus, l'accompagnateur cède... La nuit qui suit Monsieur H. est atteint d'une diarrhée incontrôlable, il salit son lit, sa chambre et mobilise toute la nuit son accompagnateur...*

SITUATION D'OPPOSABILITÉ DES CONNAISSANCES

***Madame S.** 55 ans vit seule chez elle, elle fait des crises d'épilepsie. Une bénévole lui rend visite chaque semaine et lui propose sans se renseigner sur sa maladie, de l'accompagner au feu d'artifice du 14 juillet. Elles y vont joyeusement ensemble. Au moment du bouquet final, Madame S. fait une crise et doit être conduite à l'hôpital.*

Les grands écarts de lumière sont déconseillés aux personnes épileptiques. La bénévole ne le savait pas et Madame S. n'a rien dit...

SITUATION D'OPPOSABILITÉ DES DONNEURS D'ORDRE

***Le médecin** a prescrit que Madame G. 88 ans soit levée chaque matin. Quand Marie Claire, Aide soignante, entre dans la chambre de Madame G. pour l'aider, sa fille dit qu'il n'en est pas question, que sa mère est trop fatiguée. Marie Claire obéit à la fille. L'infirmière lui fera savoir qu'elle n'a pas fait son travail...*

Complexe et RESPONSABILISANT l'Aidant :

Le choix de chaque Geste d'aide engage la responsabilité de l'Aidant et celle de l'établissement. Celles-ci sont reconnues aussi bien en cas d'inefficacité, que de dangerosité. La responsabilité de l'établissement se trouve pour sa part, engagée quand le Geste s'avère dangereux et générateur d'accidents d'effort pour les Aidants.

SITUATION ENGAGEANT L'AUXILIAIRE DE VIE SOCIALE (AVS)

Madame M. , 90 ans, chute en voulant se lever de son fauteuil. L'A.V.S. présente s'affole et sans envisager une éventuelle fracture, l'aide à se relever. Madame M. s'était fracturée le col du fémur en tombant, sa fracture s'est aggravée lors des Gestes effectués pour la relever...

SITUATION ENGAGEANT ET PÉNALISANT L'INFIRMIER

Monsieur G., 88 ans, chute. L'infirmière choisit de le relever sans utiliser le lève-personne dont elle sait pourtant se servir. Elle ne parvient pas à le relever et se fait une hernie discale qui l'invalide pour une longue période...

SITUATION ENGAGEANT LA VOISINE

Suite à un gros A.V.C., Madame D. , 85 ans, vit seule chez elle. Sa voisine lui rend visite, elle lui propose un verre d'eau et l'incite à le boire. Madame D. fait une fausse route et manque de s'étouffer...

SITUATION RÉUSSIE ENGAGEANT LE CHIRURGIEN

Monsieur D., 65 ans, 110 kg, vient d'être opéré de la colonne cervicale. Sa mise sur le bassin lui provoque des douleurs insupportables. Malgré les risques, Monsieur D. affirme pouvoir se rendre seul aux toilettes. Le chirurgien accepte. Monsieur D. se lève, se rend aux toilettes et fait ses besoins dans un silence lourd... vues les conséquences d'un échec !

Complexe parce que CONTRADICTOIRE :

Le choix de chaque Geste d'aide engage la responsabilité de l'Aidant et celle de l'établissement. Celles-ci sont reconnues aussi bien en cas d'inefficacité, que de dangerosité. La responsabilité de l'établissement se trouve pour sa part, engagée quand le Geste s'avère dangereux et générateur d'accidents d'effort pour les Aidants.

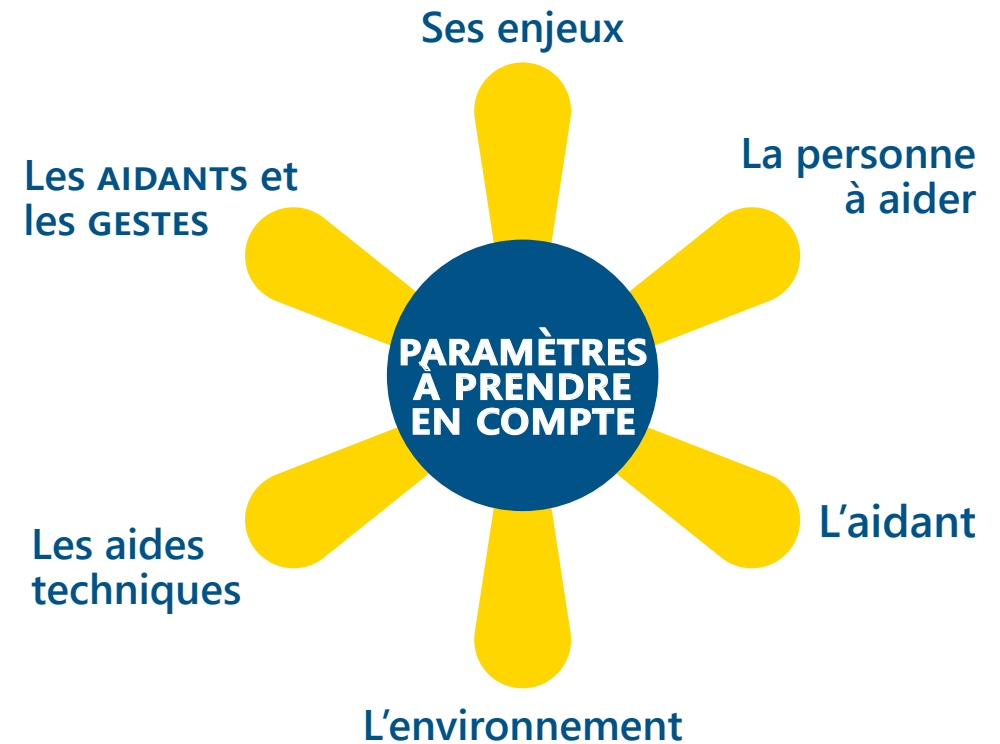
- Gestes trop techniques •
↳ RISQUE DE DÉSHUMANISATION !
- Gestes trop relationnels •
↳ RISQUE D'INEFFICACITÉ !
- Gestes trop compatissants •
↳ RISQUE DE DÉPENDANCE !
- Gestes trop stimulants •
↳ RISQUE DE CHUTE !
- Gestes trop ergonomiques •
↳ RISQUE DE TECHNICISATION !
- Gestes trop chiches •
↳ RISQUE D'INEFFICACITÉ !
- Gestes trop généreux •
↳ RISQUE D'IRRESPONSABILITÉ !
↳ RISQUE D'ACCIDENTS D'EFFORT !

Choisir le bon GESTE d'AIDE, c'est gérer ces contradictions !

Comment CHOISIR le bon GESTE d'AIDE ?



*Le bon Geste d'aide est complexe,
il doit être à la fois utile, efficace, confortable, sûr...
Son choix est donc toujours difficile pour l'Aidant.
C'est un ensemble de paramètres qui amène à choisir
un Geste plutôt qu'un autre...*



A • Les enjeux de chaque GESTE d'AIDE

Faire à la place ou donner les moyens de faire seul ?

Chacun est naturellement tenté de ramasser le livre qu'une personne du Grand Âge a laissé tomber.

Faire à sa place est la réponse la plus simple. Elle apporte immédiatement la solution (redonner le livre) et valorise l'Aidant.

Donner les moyens de faire seul (fournir une pince à long manche et apprendre à la personne à s'en servir...) est l'autre alternative qui préserve l'autonomie mais peut paraître distante... Les structures d'accueil et leurs intervenants professionnels ou bénévoles questionnent quotidiennement ces deux options. Elles ont souvent des difficultés à définir celle qui conviendra le mieux.



Doit-on l'aider ou le laisser descendre seul l'escalier ?

B • Concernant la personne à AIDER

Qui est cette personne ?

Que peut-elle faire ?

Que veut-elle faire ?

Que sait-elle faire ?

Que doit-elle faire ?



Qui est cette personne ?

La personne à aider est pour l'Aidant une étrangère dont la personnalité, l'histoire et la culture lui sont inconnues...

Quelles sont les informations à avoir pour choisir le bon GESTE d'AIDE

INFORMATIONS	RÉPONSES À AVOIR (en prenant l'exemple d'une personne qu'il convient d'aider à se lever de son lit).
(In)capacités fonctionnelles	Compte tenu de ses pathologies, que peut-elle faire et ne pas faire, ici et aujourd'hui ?
Relations à l'autonomie, la dépendance et l'aide	Quelle valeur donne-t-elle à l'autonomie ? Préfère-t-elle être aidée ou faire seule ?
Viabilité du projet d'aide	Y a-t-il concordance entre l'autonomie vue par l'Aidant et vue par la personne à aider ?
Relations aux risques	La personne est-elle de nature plutôt peureuse, prudente ou hardie ? Est-elle prête à prendre le risque de se lever seule ?
Rapport au temps	Pour se lever, la personne prend-elle tout son temps ou est-elle plutôt de nature à se précipiter ?
Confiance	La personne fait-elle spontanément confiance à l'intervenant ?
Acceptation de la dépendance	Comment réagit-elle aux interventions d'aide ?
Volonté d'aller vers davantage d'autonomie	Quelles sont ses réactions devant les efforts nécessaires pour surmonter ses incapacités et ses handicaps ?

Le bon GESTE d'aide ne s'improvise pas !

Impact des familles dans le choix des GESTES d'AIDE

Chaque personne a un avis devant la dépendance d'un de leur parent. Certaines vont soutenir un projet d'autonomie, d'autres vont s'y opposer.

Types de relations familiales	TÉMOIGNAGES DE RELATIONS
Dépendantes	Alors qu'elle y est incitée, Clémentine ne veut plus sortir de chez elle de peur de rater un appel de sa fille qui une fois, s'est inquiétée de son absence et le lui a fait remarquer.
Protectrices	Marcelle devient dépendante à son domicile, son fils vient la voir chaque jour. Très attaché à elle, il s'oppose à toute action de stimulation, estimant qu'à son âge, il faut la laisser tranquille.
Maternelles	Jacqueline, aveugle et sa fille sont très proches l'une de l'autre. Ne sachant que faire pour l'aider, sa fille fait tout à sa place. Jacqueline devient de plus en plus dépendante.
Adultes	Jean, perclus de rhumatismes voit sa fille de temps en temps. Elle lui dit que ce n'est pas facile pour elle de venir plus souvent. Il est fier de lui montrer qu'il se débrouille encore seul.
Culpabilisantes	Denise est très âgée et très seule, elle attend la visite de ses enfants qui se font rares. Quand ils sont là, elle ne cesse de pleurer et de se plaindre de ses difficultés, sans s'intéresser à eux...
Indépendantes	Lucien est en EHPAD. Il a 10 enfants et certains souhaiteraient qu'il vienne vivre chez eux. Il refuse préférant vivre à son rythme...
Juridiques	Comment réagit-elle aux interventions d'aide ?
Revancharde	Madeleine n'a pas été une mère très présente auprès de ses enfants. Aujourd'hui, ils sont peu attentifs à son grand âge et à sa solitude...
Stimulantes	Simone voit ses enfants et petits enfants à Noël ou pour leur anniversaire... Lors de ces occasions, elle se déplace beaucoup plus facilement.
Absentes	Lucien ne voit jamais sa famille. il dépérit et n'a plus envie de bouger...

Relation des familles avec les Aidants

“ Je voudrais être en lien plus étroit avec sa famille, mais je ne sais pas quel Geste faire ?
• pense l'Aidant • ”



“ Nous voudrions, être en lien plus étroit avec ses Aidants, mais on ne sait pas quel Geste faire !
• pense la famille • ”

Un Geste vers les enfants, c'est un bon Geste pour leur Maman !

Quels Gestes PEUT faire cette personne, ici et aujourd'hui ?

Cette question se pose au moment de choisir le bon Geste.

La C.I.H. (classification internationale des handicaps) créée en 1980 par le Docteur Philip Wood différencie déficiences, incapacités et handicap :

- **LES DÉFICIENCES** correspondent aux aspects lésionnels. Elles portent le nom d'une pathologie ou d'une maladie.

Exemple A : fracture de la 10^e vertèbre dorsale (aspect lésionnel) ; paraplégie partielle (nom de la pathologie éventuelle induite)

Exemple B : usure du cartilage de la tête du fémur (aspect lésionnel) ; coxarthrose (nom de la pathologie induite).

Ces déficiences peuvent n'induire ni incapacité ni handicap.

- **L'INCAPACITÉ** est l'amputation partielle ou totale d'une capacité.

Exemple A : en lien avec sa fracture de vertèbre (défiance), l'incapacité de la personne est de ne plus pouvoir marcher.

Exemple B : en lien à l'usure du cartilage de la tête du fémur (défiance), l'incapacité de la personne est d'avoir un périmètre de marche limité.

Ces incapacités proviennent des déficiences, elles peuvent n'induire aucun handicap.

- **Le handicap** (désavantage) correspond à l'aspect irréparable de la situation dans ses dimensions psychologiques, sociales, scolaires ou professionnelles.

Exemple A : en lien avec sa fracture de vertèbre, et l'impossibilité de marcher, le véritable handicap de Monsieur A. sera de devoir mettre fin à la construction de sa maison alors que celui de Madame B. sera de ne plus pouvoir se rendre au théâtre par ses propres moyens.

Exemple B : en lien à la même usure du cartilage de la tête du fémur et le déficit de marche induit, le handicap de Monsieur C. sera de ne plus pouvoir faire son parcours de golf alors que Madame D. souffrira de ne plus pouvoir participer à ses séances hebdomadaires de gymnastique.

Il peut donc y avoir défiance et incapacité sans handicap et handicap sans défiance ni incapacité !

Quels Gestes VEUT faire cette personne, ici et aujourd'hui ?

Cette question se pose quand la personne peut se lever seule mais ne le veut pas.

Pascal (30 ans tétraplégie partielle suite à accident de voiture) peut se lever seul mais ne le veut pas... Il explique avoir honte d'exposer ses incapacités et préférer être assisté...

Noëlla, 85 ans peut se lever seule mais, ayant peur de tomber, ne veut pas rendre le risque... Ses troubles dégénératifs lui ont fait perdre confiance en elle...

Quels Gestes SAIT faire cette personne, ici et aujourd'hui ?

Cette question se pose quand la personne peut, veut mais ne sait pas se lever seule dans un environnement inconnu !

Simone se lève depuis 65 ans à droite de son lit. Ici, son lit est contre le mur du côté droit. Elle peut, veut se lever à gauche mais ne sait plus, elle a oublié un enchaînement de gestes qu'elle n'a plus fait depuis 65 ans. Il convient au plus vite de déplacer le lit...

Georges est au sol suite à une chute. Il ne s'est rien fracturé, il peut, veut se relever seul mais ne sait plus comment faire... Georges a oublié l'enchaînement de gestes permettant de se relever du sol. Il lui faut participer à un « Atelier équilibre » (voir page 64 - les Ateliers Equilibre)

Quels Gestes DOIT faire cette personne, ici et aujourd'hui ?

Cette question se pose quand la personne peut, veut et sait se lever seule mais ne le doit pas !

Delphine, opérée d'une fracture du tibia droit, peut, veut et sait se lever seule mais ne doit pas le faire avant d'avoir l'accord du chirurgien et l'assistance d'un aide soignant... Delphine doit suivre les règles prescrites.

Monique dans son EHPAD aimerait bien faire la cuisine. Elle peut, veut, sait la faire mais le règlement l'en empêche...

C • Concernant l'AIDANT

- 1 • Connaître ses capacités gestuelles et les développer
- 2 • Maîtriser les intentions qui sous-tendent le Geste
- 3 • Développer ses compétences gestuelles

« Connais-toi toi-même », devise que Socrate reprend à son compte

NÉCESSITÉS POUR L'AIDANT	Conditions
Connaître les exigences physiques des Gestes d'aide	Avoir et développer la capacité à rester debout longtemps, à marcher vite, à soulever des charges, à répéter des Gestes... Avoir et développer la capacité à dissocier ses membres pour pouvoir faire deux choses différentes en même temps.
Connaître les bases physiologiques de l'effort et développer les habiletés nécessaires au métier d'Aidant	Être et se maintenir en bonne santé (suivi médicalement) Avoir et maintenir une hygiène de vie compatible avec un travail physique (repos suffisant, alimentation équilibrée, hydratation abondante...) Pratiquer une gymnastique utilitaire (échauffements) et de pause (relaxation)
Respecter les conditions spécifiques à la répétition de Gestes d'aide	Se rappeler que les efforts de soulevé exigent de bons appuis au sol (chaussures basses fermées et antidérapantes), des prises mains fermées et le maintien d'un dos droit et immobile. Avoir une tenue de travail favorisant les Gestes



Malgré sa déficience (Amélie) et les incapacités qui en découlaient, **Denise Legrix** en peignant avec sa bouche, est devenue une peintre reconnue.

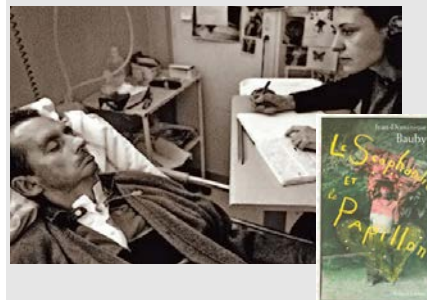


Malgré une paraplégie et ses incapacités, **Bruce Wallrodt** est devenu un grand champion, il a gagné une médaille aux Jeux Paralympiques.



Sans membre, **Philippe Croizon**, a relié à la nage, les 5 continents...

Jean Dominique Bauby, sur son lit d'hôpital et ne pouvant plus bouger qu'une seule de ses paupières a laissé un livre témoignage sur les Gestes qui l'ont aidé à survivre :
« Le scaphandre et le papillon »



Dépassant leurs incapacités, certains réalisent leur rêve !

Les GESTES d'aide se font avec son corps qu'il faut éduquer.

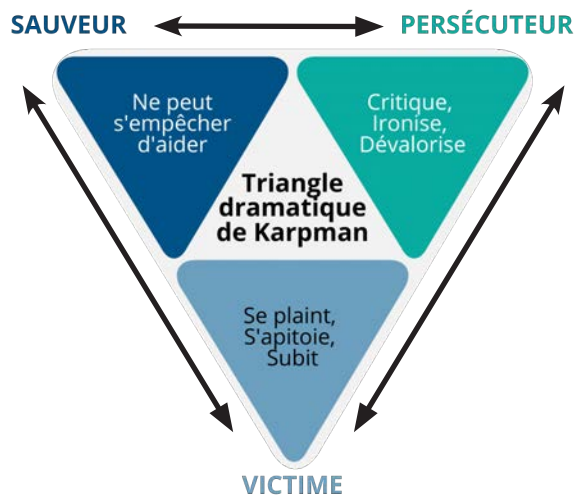
C · Concernant l'AIDANT

- 1 · Connaître ses capacités gestuelles et les développer
- 2 · Maîtriser les intentions qui sous-tendent le Geste
- 3 · Développer ses compétences gestuelles

Le **TRIANGLE DRAMATIQUE** ou **TRIANGLE DE KARPMAN** est une figure d'analyse transactionnelle qui décrit 3 manipulations possibles dans toute relation avec enjeu : sauver l'autre, subir sa loi, s'imposer.

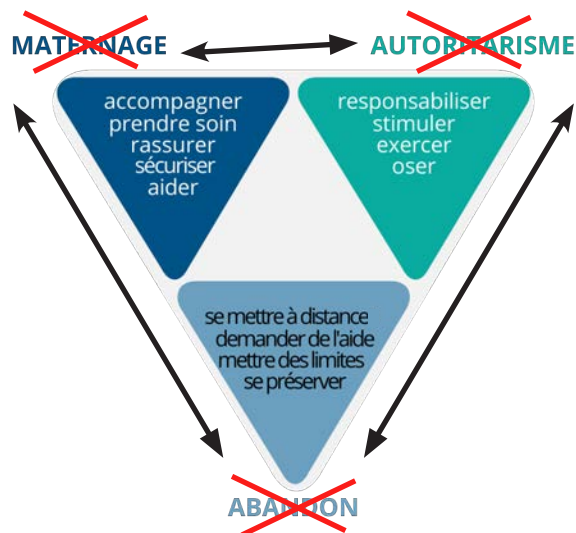
Sa transposition à l'aide est riche d'informations...

Entrer dans l'une des 3 figures fait prendre le risque de dériver successivement dans la deuxième puis dans la troisième pour éventuellement revenir à la première. Le mouvement peut alors s'accélérer et conduire à une situation nocive pour les deux personnes concernées.



TRANSPOSÉ au Geste d'aide, le triangle de Karpman expose les 3 tendances susceptibles d'influencer le choix d'un Geste.

En **MATERNANT**, l'Aidant s'épuise, sa fatigue peut l'amener à **L'AUTORITARISME** et se servir de l'arrêt de travail (**ABANDON**) comme seule issue. La **COMPÉTENCE** d'un Aidant est dans la maîtrise de ces risques.



Des Gestes BIENVEILLANTS sans être MATERNANTS

Les vertus de la BIENVEILLANCE : elle est le sentiment par lequel une personne veut du bien à une autre. C'est une qualité que doit avoir et développer l'Aidant. Elle donne confiance à la personne à aider dans les choix qui sont faits pour elle et lui transmet l'énergie nécessaire pour faire les efforts lui permettant de retrouver son autonomie.

Des dangers du MATERNAGE : pratiqué trop généreusement, il crée une assistance sans grande perspective. Il fait alors perdre l'habitude de choisir les petits Gestes quotidiens et peut amener un oubli définitif des Gestes non pratiqués.

Des mots MATERNANTS
à utiliser avec parcimonie...

- *Bonjour ma chérie... on va manger ma petite Mamie*
- *C'est l'heure de se lever, vous allez être gentille et m'aider*
- *Je vais vous faire toute belle !*
- *Ne pleurez pas, bientôt ça ira mieux*

Un regard, une voix,
des Gestes **MATERNANTS** à maîtriser...

- *Plisser les yeux en souriant mécaniquement*
- *Monter la voix d'une octave et parler comme à un bébé*
- *Embrasser les résidents, prendre plaisir à les assister (faire leur toilette, les faire manger...)*
- *Demander que les personnes s'appuient sur l'Aidant en marchant*
- *Ne pas pouvoir s'empêcher de caresser les mains ou les cheveux lors des échanges...*



Une parole «**maternante**» peut agacer («pour qui elle me prend ?»). Elle peut aussi induire du découragement («si elle me parle comme ça, c'est qu'elle sait que mon cas est sans espoir») ou une installation dans le statut de dépendance (« je vois bien que je ne suis plus bon à rien ! »)

Les Gestes d'AUTORITÉ sans AUTORITARISME

Les vertus de l'AUTORITÉ : innée chez certains, elle donne de l'efficacité, convainc la personne aidée de la compétence de l'Aidant et l'incite à lui faire confiance. Transmise par le regard, la voix et les gestes, elle est plus forte que les mots.

Des dangers de l'AUTORITARISME : Imposant les choix et le rythme de l'Aidant à celui de la personne à aider, l'autoritarisme peut faire renoncer une personne fragilisée par des pathologies à faire valoir ses propres choix. Il peut alors dériver sur une agressivité réciproque voire à de la maltraitance (aux termes de la loi).

Des mots d'AUTORITARISME

- Des mots sans phrase : « debout ! ça suffit ! »
- des reproches : « vous ne l'avez pas encore faite votre toilette ! »
- des mauvaises excuses : « je n'ai pas que vous à m'occuper ! »
- des imprécisions : « attendez une minute ! »

Un regard, une voix, des Gestes AUTORITARISME

- Affronter du regard
- froncer les sourcils
- soupirer
- élever la voix, couper la parole
- frapper le sol en marchant
- montrer du doigt
- s'imposer debout devant quelqu'un assis ou allongé...



Tout Geste d'autoritarisme présente des dangers. User de sa position de force devant une personne affaiblie peut étouffer toute initiative de sa part et l'amener à se soumettre. L'autorité affirme, par contre, la compétence de l'Aidant et donne confiance.

Les Gestes de LAISSER-FAIRE sans ABANDON

Les vertus d'un LAISSER-FAIRE raisonné : il laisse un espace d'initiative et de confiance ; raisonné, il est une compétence de l'Aidant pouvant révéler des potentialités ; son excès peut conduire à des situations inacceptables.

L'inexcusable ABANDON ! : la frontière entre le laisser-faire raisonné et l'abandon (par négligence ou par indifférence) est perméable et ne doit jamais être franchie. L'abandon contrevient à l'éthique et à la déontologie des métiers d'aide ; toujours condamnable, il exprime souvent un malaise (personnel ou professionnel) de l'Aidant. Il est désespérant pour la personne à aider.

Des mots d'ABANDON

- « Débrouillez-vous tout seul, je n'ai pas que ça à faire ! »
- « ce n'est pas à moi qu'il faut dire ça ! »
- « ce n'est pas mon problème ! »
- « vous me fatiguez, je n'en peux plus ! »
- « croyez-moi, j'ai assez de soucis personnellement ! »

Un regard, une voix, des Gestes d'ABANDON

- Un regard qui fuit celui de la personne à aider
- une voix terne, basse, monotone
- des soupirs
- s'adresser à la personne de manière impersonnelle (elle, il, on, Mamie, Papy...)
- se déplacer lentement avec les mains dans les poches
- avoir le visage lisse sans expression, les gestes désabusés (« les bras m'en tombent »)
- regarder sans cesse sa montre...



Chaque geste, mot, intonation, regard de l'Aidant peut provoquer une participation ou un renoncement de la personne à Aider !

C • Concernant l'AIDANT

- 1 · Connaître ses capacités gestuelles et les développer
- 2 · Maîtriser les intentions qui sous-tendent le Geste
- 3 · Développer ses compétences gestuelles

La compétence individuelle (d'après Guy Le Boterf), comprend 3 niveaux :

	Objectifs	Exemple d'une personne âgée qu'il faut aider à s'asseoir dans son fauteuil
Capacité en lien avec un problème, à INVENTORIER SES CONNAISSANCES ET SES EXPÉRIENCES pour le résoudre.	Inventorier ses connaissances	Quelles sont les diverses manières d'aider à lever apprises lors de la formation d'Aidant, d'échanges et de lectures ?
	Inventorier ses expériences	Quelles sont les bonnes solutions déjà mises en place et réussies dans des cas similaires ?
Capacité à SÉLECTIONNER celles susceptibles d'être utiles à la personne à Aider.	Repérer la spécificité de la personne à AIDER	Parmi les acquis, quels sont ceux qui s'appliqueraient le mieux à la personne et ses incapacités ?
	Sélectionner et mettre en place le Geste d'aide	Quelle technique d'aide au lever sera en conséquence choisie ?
Capacité à TRANSPOSER à une autre situation.	Repérer les différences de cette situation avec les précédentes.	Pour cette personne avec ses incapacités spécifiques, quelles sont les différences avec les situations rencontrées précédemment ?
	Définir les changements à opérer	Quelles adaptations et agencements faut-il donc faire ? Quels Gestes différents sont à effectuer ?

La compétence collective (d'après Guy Le Boterf, Cathy Krahmer) s'appuie sur la démonstration que, pour résoudre un problème, la performance collective est supérieure à la performance individuelle. Pour le démontrer, il convient :

- De s'appuyer sur des référentiels métiers des Aidants objectivant leurs acquis communs.
- De conserver les solutions trouvées en mettant en place un système de stockage des bonnes pratiques avérées efficaces (écrits, album photos, vidéos...).
- De proposer un exercice amenant chaque Aidant à constater que la solution trouvée collectivement est meilleure que celle d'un individu isolé.

Exercice de prise de conscience de la plus value de l'action collective

- Des experts américains de la survie ont dressé la liste type des 10 objets leur paraissant indispensables en cas de naufrage sur une île déserte.
- L'exercice consiste dans un premier temps et sans avoir consulté la liste type, à demander à chaque participant, de constituer dans un temps déterminé, sa propre liste des 10 objets lui paraissant indispensables à sa survie.
- Chaque participant ayant constitué sa liste et dans un second temps, il est demandé à l'ensemble des participants de se réunir et dans un temps déterminé de se mettre d'accord sur une liste commune des 10 objets leur paraissant indispensables.
- Le troisième temps consiste à collecter les listes (individuelles et collectives) et les comparer avec la liste type des experts.

CONSTATS :

- La liste collective est différente de chaque liste individuelle.
- La liste collective est dans tous les cas plus proche de la liste type des experts.

LEÇONS À TIRER DE CET EXERCICE :

- Le débat collectif avec ses difficultés et ses concessions améliore notablement la performance individuelle.
- Les Aidants doivent confronter leurs informations et leurs manières de faire avec leurs collègues pour choisir le bon Geste d'aide...

Le geste d'AIDE efficace est celui qui est pratiqué par tous les aidants de manière identique !

D • Concernant l'environnement du GESTE D'AIDE

Deux éléments sont susceptibles de rendre un GESTE d'AIDE plus difficile et doivent être repérés et supprimés : **les situations de handicap et les situations de pénibilité.**

Les situations de handicap	
Qu'est-ce qu'une situation de handicap ?	<ul style="list-style-type: none"> • Tout aménagement ou toute absence de matériel de compensation qui empêche une personne vivant avec une incapacité fonctionnelle de faire ce qu'elle a besoin de faire et lui impose l'assistance d'une tierce personne (Voir pages 12 et 24)
Que dit la loi ?	<ul style="list-style-type: none"> • Qu'aucun obstacle susceptible d'entraver l'autonomie d'une personne ne doit exister dans les lieux accueillant du public.
Conséquences du maintien d'une situation de handicap ?	<ul style="list-style-type: none"> • Limite la personne dans ses possibilités de faire ce qu'elle veut quand elle le veut. • La rend dépendante d'une tierce personne.
Comment compenser une situation de handicap ?	<ul style="list-style-type: none"> • En étant convaincu que la pathologie et les incapacités de la personne à aider ne sont pas seuls responsables de son handicap. • En mimant ses incapacités (comment je ferais à sa place ?). • En conseillant des aménagements et des Aides Techniques appropriées.
Exemples	(Voir pages 12 et 24)

Les situations de handicap sont hors la loi et doivent disparaître !

Les situations de pénibilité	
Qu'est-ce qu'une situation de pénibilité pour l'Aidant ?	<ul style="list-style-type: none"> • C'est une situation dans laquelle un effort d'aide est alourdi par des éléments qui gênent sa bonne réalisation. • En sont responsables : un mauvais aménagement ou un encombrement de l'espace qui impose des efforts dans de mauvaises conditions mécaniques.
Conséquences du maintien d'une situation de pénibilité pour l'Aidant ?	<ul style="list-style-type: none"> • Fatigues inutiles et éventuels accidents pénalisant autant la personne à aider que l'Aidant. • Ressentis pénibles et dangereux, les Gestes d'Aide se font alors plus rares et dans la crainte.
Comment supprimer une situation de pénibilité pour l'Aidant ?	<ul style="list-style-type: none"> • Prendre le temps de supprimer les obstacles imposant des contorsions, des acrobaties, des déséquilibres ou des risques de heurts pour l'Aidant.

Les situations de pénibilité sont dangereuses et elles doivent être supprimées !

E • L' AIDE TECHNIQUE associée au Geste d'aide

Les aides techniques sont les noms donnés aux matériels permettant à une personne en situation de handicap de (re)faire seule un acte quotidien qui devait être fait par un Aidant.

Les Aides Techniques vont d'idées simples, souvent trouvées par un Aidant lui-même (tourne-pages de livres construits artisanalement, pinces à long manche, enfile-aiguilles...) à des solutions sophistiquées créées par des ingénieurs (lève-personnes, synthétiseurs vocaux...).

Le développement des aides techniques intègre les objectifs visés par les structures d'aide :

- Plus d'**AUTONOMIE** pour les personnes à Aider.
- Plus d'**ERGONOMIE** de l'aide, et donc de prévention des fatigues, douleurs et accidents d'effort pour les Aidants qui peuvent ainsi se consacrer davantage à la relation d'aide.
- Plus de **GESTION** en limitant les arrêts de travail.

PRÉREQUIS

L'aide technique peut stigmatiser l'irréversibilité de l'incapacité et être rejetée, son intégration suppose prendre quelques précautions :

- Qu'elle soit présentée avec ses caractéristiques et son mode d'emploi ; que le temps soit donné à la personne pour en constater les avantages.
- Que tous les Aidants aient appris à parfaitement s'en servir pour en apprendre le maniement à la personne à Aider.
- Qu'une formation soit mise en place pour les aides techniques plus complexes.



Ce qu'il faut bien savoir sur les fauteuils roulants et les lève-personnes :

AIDES TECHNIQUES

Les conseils

Fauteuils roulants

Le fauteuil doit être adapté à son utilisateur : largeur, charge maximum garantie (figurant sur une étiquette collée sur les barres métalliques sous le fauteuil).
 Les accoudoirs sont amovibles pour faciliter les transferts.
 Le fauteuil se plie et les roues peuvent s'enlever.
 Si les pneus sont munis de chambres à air... en cas de crevaison les freins seront inopérants. Une pompe et le matériel pour réparer une crevaison sont nécessaires.
 Pour franchir un petit obstacle, les grandes roues doivent l'aborder en premier, la marche arrière s'impose.
 Si une ceinture de sécurité n'est pas obligatoire elle est conseillée quand le terrain est inégal et si la personne est sans possibilité de se cramponner aux accoudoirs.
 Le poussette et la personne véhiculée ne se voient pas, il convient d'informer la personne des changements de directions pris pour qu'elle s'y prépare.
 Si les obstacles n'ont pas été repérés de loin... en s'en rapprochant, ils seront masqués par la tête de la personne qui est dans le fauteuil. Les petites roues du fauteuil pourront être entravées et provoquer la chute de la personne.

Lève- personnes

Si cette aide technique inquiète, lui donner un prénom familier peut l'humaniser.
 Les lève-personnes sont tous prévus pour relever du sol une personne qui est tombée. Une formation est nécessaire.
 Leurs batteries qui ont une longue durée (voir le fournisseur), sont à recharger (fréquence à voir avec le fournisseur) Une batterie de rechange (chargée) est nécessaire.
 En cas d'incident (panne de batterie, télécommande inactive...), un système de descente d'urgence existe, il doit être connu de tous les utilisateurs.
 Le poids maximum du portage est inscrit sur le cadre de l'appareil. Lors des déplacements et par sécurité, les pieds de l'appareil doivent être écartés.
 Les sangles ou hamacs doivent être adaptés au gabarit de la personne. Leurs tailles figurent sur une étiquette comme sur des vêtements (S, M ou X) ; elles doivent être lavées régulièrement à 85° (voir sur l'étiquette) ; les divers options d'attaches modifient la position de la personne (plus ou moins assise, plus ou moins allongée).

Et demain les robots humanoïdes !

Capables 24 heures sur 24 et 365 jours par an d'apporter des aides simples (faire chauffer un repas et l'apporter, mettre la personne âgée en contact vidéo avec un parent, appeler un médecin...), ils sont d'ores et déjà expérimentés et pourront dans un avenir proche, rendre d'importants services. Restera alors à vaincre les peurs et fantasmes qu'ils véhiculent !



Les robots humanoïdes nous questionnent.

Mauvaise idée ?

Mieux ou pire que d'être dépendant ?

Une solution d'avenir ?



EXTRAIT DE LA SÉRIE «REAL HUMANS»

Des avis contrastés

“ Je ne veux pas voir ça ! ”

“ On ne peut rien contre le progrès ! ”

“ C'est inconcevable ! ! ”

En redonnant de l'autonomie aux personnes dépendantes, les Aides techniques suppléent les GESTES D'AIDE !

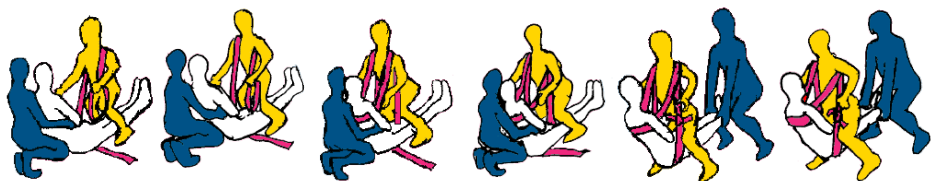
F • LES AIDANTS et les Gestes d'aide !

Les Aidants sont généralement plus attirés par l'aide dans sa dimension psychologique et relationnelle que par les Gestes imposant des efforts importants. Le nombre croissant de personnes dépendantes et l'augmentation des accidents d'effort des Aidants imposent de donner une plus grande importance au Geste d'aide dans ses multiples dimensions.

L'apprentissage des GESTES

VECTEURS D'APPRENTISSAGE	Intérêts pour la pratique des Gestes d'aide
La famille	C'est d'abord dans la famille que s'éveille le corps. Les parents avec leurs activités, le choix de loisirs, sont des modèles que l'enfant intègre et qui lui donnent le goût de la maîtrise de son corps.
L'école	L'école amène ensuite l'enfant, grâce à des enseignants en éducation physique et sportive, à développer des habiletés gestuelles nouvelles et à confronter ses performances à celles des autres. Elle l'éduque et prépare son corps à pouvoir assumer les exigences de la vie quotidienne et l'exercice d'une activité professionnelle.
L'apprentissage d'un métier	Un métier est fait d'un contingent de Gestes à apprendre et pouvoir répéter pendant de nombreuses années. Celui d'Aidant avec les risques avérés par la pratique de Gestes d'aide de plus en plus difficiles doit inciter à : <ul style="list-style-type: none"> • Mesurer par des tests, les aptitudes gestuelles et déconseiller le métier d'Aidant s'ils ne sont pas probants... • Donner autant d'importance à l'apprentissage des Gestes d'aide qu'à celui des maladies qui les justifient. • Conseiller aux Aidants de respecter une discipline de vie adaptée aux efforts (tenue de travail, hygiène de vie...), de faire un apprentissage minutieux des Gestes d'aide, de manutentions et de maniement des Aides techniques.

Plus les GESTES sont TECHNIQUES...



... plus L'APPRENTISSAGE est INDISPENSABLE

Fatigues, accidents d'effort et tendinites des Aidants pénalisent d'abord les personnes qu'ils ne peuvent plus Aider !

Le GESTE D'AIDE dans le projet de la structure

Chaque structure d'accueil se différencie des autres par les grandes options qu'elle s'est définie à travers ses choix architecturaux, d'équipements, de recrutement et d'organisation des activités. Ces choix sont décrits dans son projet d'établissement et influencent l'aide apportée à travers les Gestes.

TYPÉ DE PRIORITÉ D'UN ÉTABLISSEMENT	Incidences sur les GESTES d'AIDE
DAVANTAGE PSYCHOLOGIQUE <i>Confort, bien être, accompagnement à la fin de vie, liberté de décider...</i>	Le Geste n'est pas perçu comme prioritaire. Il n'est considéré qu'à travers les interventions du C.H.S.C.T. ou de la C.R.A.M. suite à des accidents de travail ou des maladies professionnelles répétés.
DAVANTAGE HÔTELIÈRE <i>Satisfaction du "client", service d'accueil soigné, confort...</i>	Le Geste est considéré en regard de la prestation due. Il est pris au sérieux quand les pathologies "ergomotrices" des Aidants sont devenues pénalisantes pour le «client».
DAVANTAGE RÉÉDUCATIVE <i>Amélioration, préservation de l'autonomie</i>	C'est grâce aux Gestes d'aide que la personne ira de son lit à son fauteuil, se mettra debout, remarquera et pourra reprendre sa vie ordinaire. Les accidents d'effort des Aidants sont alors perçus comme limitant la qualité des prises en charge, ils sont combattus avec détermination.
DAVANTAGE GESTIONNAIRE <i>ECONOMIE, ÉQUILIBRE DU BUDGET</i>	L'apprentissage des Gestes d'aide sûrs et la prévention sont jugés à travers leurs coûts comparés à celui des accidents. Ils font partie du plan de bonne gestion de l'établissement pour réunir : qualité de prise en charge des personnes, prévention des accidents de travail, maladies professionnelles et équilibre financier.

RÉHABILITATION ?

CONFORT ?

SERVICE PRIORITAIRE

HÔTELLERIE ?

GESTION ?

Un GESTE D'AIDE est efficace quand il est conforme au projet de l'établissement !

FACILITER le GESTE avec la voix, le regard, la posture...

LA VOIX

- Véhicule la conviction, le doute, l'émotion...

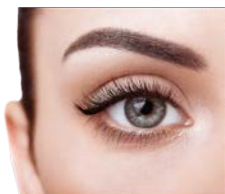


La voix de tête pour materner...
Une forte voix pour inciter...
La voix blanche pour l'indifférence...

Placer sa voix... "Être laissé sans voix"...

LE REGARD

- Exprime une opinion... il rassure, implore, convainc, inquiète



Regard appuyé pour imposer son point de vue...
Regard fixe pour écouter attentivement son interlocuteur...
Regard mobile pour solliciter l'échange...
Regard fuyant révélant un malaise...

Lire dans le regard...

LA POSTURE

- Langage du corps, elle informe sur les intentions...



Se tenir debout, droit, affirme une détermination...
Se tenir mal assis et tordu affiche une confusion...
Être debout devant quelqu'un d'assis fait valoir son autorité...
Être assis facilite la communication avec quelqu'un d'assis...
Se lever rapidement exprime une détermination à agir...
Être avachi témoigne d'une absence d'énergie...

Être ou ne pas être en posture de...

***La voix, le regard, la posture de l'AIDANT
donnent de l'humanité aux Gestes d'aide !***

JOINDRE le GESTE à la parole et la parole au GESTE

Les mots véhiculent des vérités et des mensonges... expriment l'amour, l'ambiguïté, la haine... Sans mot, c'est la violence qui parle... Le silence en dit long...

Derrière les mots des Aidants... les Gestes suivent-ils ?

peut vouloir dire :

"J'arrive"	je ne vais pas venir tout de suite !
"Attendez une minute"	vous allez attendre !
«Aidez-moi un peu»	je ne sais pas comment vous aider !
"Je ferai votre toilette plus tard"	je ne sais pas quand !
"Je vais m'occuper de vous après"	je verrai après !
"Je passerai quand j'aurai le temps"	peut-être pas !
"Ici on fait tout pour vous aider"	on fait ce que l'on peut !
"Vous savez, je suis fatigué"	vous m'en demandez trop !
"On n'en peut plus"	on ne peut plus s'occuper de vous !
"Quel travail vous me donnez"	et c'est de votre faute !
"Même avec le lève-personne c'est lourd"	il n'y a pas de solution !



***Alliés aux GESTES,
les mots diffusent de l'énergie !***

Comment EFFECTUER le bon GESTE d'AIDE ?



Au-delà de ses caractéristiques et de son choix, le moment clé de chaque Geste d'aide est son exécution. C'est là que le résultat s'acte, que la compétence de l'Aidant se constate... Le moment de son exécution est grave et nécessite le respect de nombreuses règles...

A • AVOIR PRIS CONSCIENCE
DE SA DIMENSION

B • AVOIR APPRIS
À L'ANTICIPER

**LES
CONDITIONS
DE LA BONNE
EXÉCUTION
D'UN GESTE
D'AIDE**

C • L'AVOIR RÉPÉTÉ

D • ÉVALUER
SA PERTINENCE

A • PRENDRE CONSCIENCE de la dimension vitale de chaque GESTE D'AIDE

“—
| Science sans conscience
| n'est que ruine de l'Âme !
• Rabelais - Pantaguel, 1532 • |
—”

Certitude : les besoins fondamentaux d'une personne dépendante nécessitent pour être honorés des Aidants conscients de leur responsabilité.

Les GESTES d'AIDE ont un pouvoir qu'il faut gérer avec raison !

La dimension de chaque petit GESTE D'AIDE :

- Vise à compenser une incapacité fonctionnelle et pourvoir à un besoin vital qu'une personne en situation de dépendance ne peut pas assumer seule.
- Doit s'adapter quotidiennement au PROJET de la personne concernée.
- Se coordonne avec d'autres solutions (organisationnelles, techniques, manuelles, psychologiques...).
- Témoigne de la compétence de l'Aidant.
- Est soumis aux exigences mécaniques et physiologiques de l'effort et nécessite un apprentissage et des réapprentissages réguliers.
- Doit être transmis aux nouveaux Aidants.

Tous les soins sont produits par des GESTES !

B • L'ANTICIPATION du GESTE D'AIDE

LES PRINCIPAUX DOMAINES À PRENDRE EN COMPTE

L'APTITUDE ET LA CONDITION PHYSIQUE DE L'AIDANT

- En intégrant dans le recrutement des Aidants une visite d'aptitude associée à des exercices de résolution de problèmes gestuels.
- En systématisant pendant l'apprentissage et tout au long de la carrière, des séances de gymnastique utilitaire (Gestes et postures d'aide) et de pause (relaxation).

L'ADAPTATION DE L'ENVIRONNEMENT DU GESTE

POUR SUPPRIMER LES SITUATIONS DE HANDICAP ET PÉNIBILITÉ

- Choix d'un matériel adapté à la personne (lit, fauteuil roulant...).
- Agencement de ce matériel (table de nuit et fauteuil placés en fonction des (in)capacités et du côté du lever...).
- Mise à disposition d'Aides Techniques pertinentes (potence, échelle de lit...).
- Suppression préalable de l'environnement de tous les obstacles susceptibles d'imposer des acrobaties ou des contorsions dangereuses.

LA CONCENTRATION AU MOMENT D'EFFECTUER LE GESTE

- En prenant avant chaque Geste et comme un sportif, un petit moment de préparation (arrêt de la télévision, demande du silence...)

Comme pour les gestes sportifs, les gestes d'aide se préparent !

C • L'EXÉCUTION du GESTE D'AIDE

Pour être réussie, elle nécessite :

- Une compétence et une confiance dans la réussite.
- Une autorité : énoncé des étapes (« vous allez d'abord vous asseoir, ensuite vous prendrez appui le bord du lit, puis... ») et des consignes (« êtes-vous prêt ? je compte jusqu'à 3... »).
- Un temps suffisant pour éventuellement pouvoir recommencer...

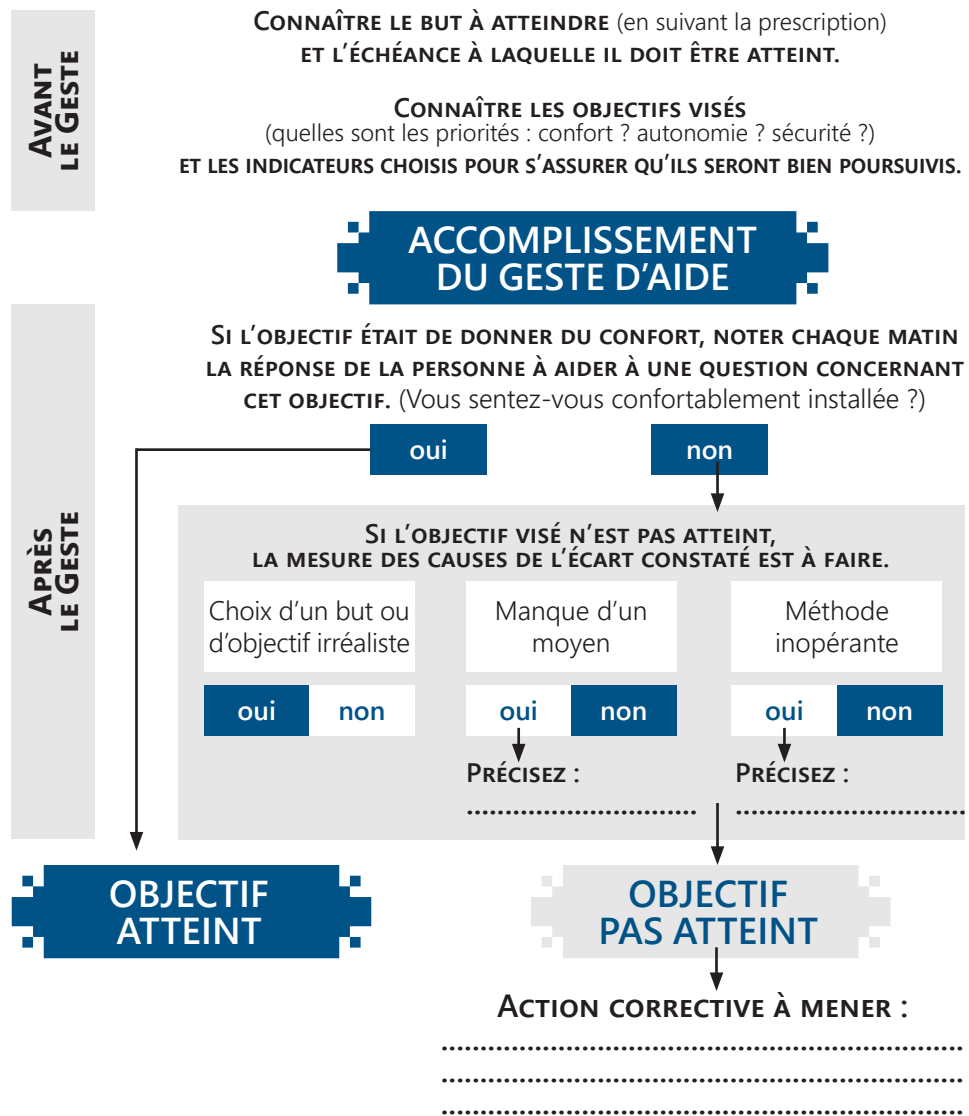
CARACTÉRISTIQUES MÉCANIQUES D'UN GESTE D'AIDE

- Avoir des appuis au sol avec des chaussures basses fermées et antidérapantes, faire en plusieurs étapes si le déplacement est important ou s'il n'est pas linéaire.
- Avoir des prises mains fermées (une sangle est préférable aux prises sur le corps qui parfois blessent).
- Maintenir son dos droit et immobile pendant l'effort (Les rotations du dos sont responsables de beaucoup d'accidents d'effort).

Réussir les GESTES d'AIDE, c'est les répéter... les répéter... !

D • L'ÉVALUATION du GESTE D'AIDE

Ce quatrième temps est nécessaire pour savoir si les choix qui ont été faits sont satisfaisants pour la personne aidée et quelles modifications sont éventuellement à apporter.



Évaluer les GESTES d'AIDE est le seul moyen de les améliorer !

“ —
• **CONSCIENCE** •
Je dois m'y prendre
comme j'ai appris ! |
— ”

“ —
• **PRÉPARATION** •
Pour qu'elle puisse se lever seule,
demain je rehausserai son canapé ! |
— ”



“ —
• **CONCENTRATION** •
J'ai des bons appuis,
des bonnes prises, mon dos
bien droit, je suis prête !
Je vais y arriver ! |
— ”

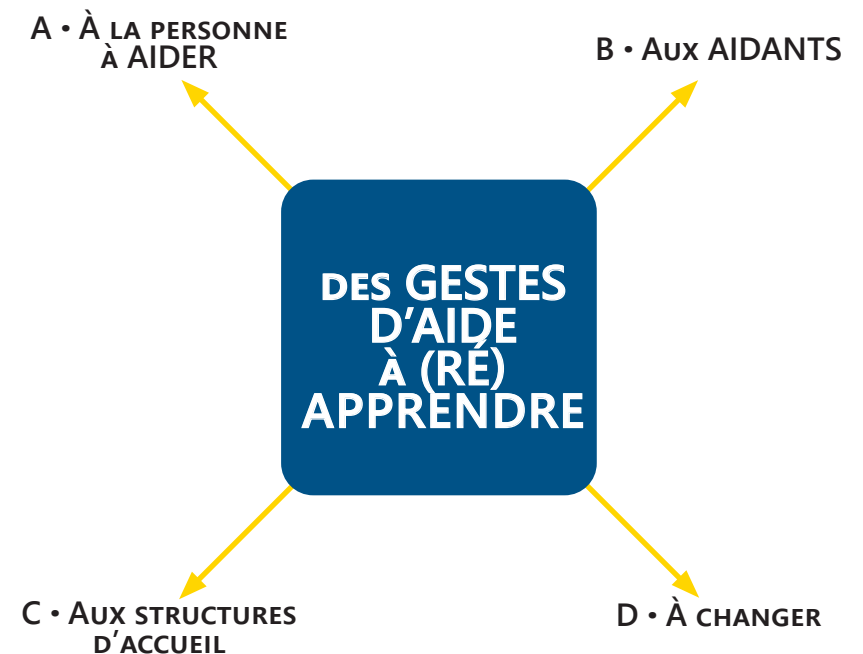
“ —
• **ÉVALUATION** •
Après, nous verrons
si la solution est bonne
pour elle et pour nous ! |
— ”

• 4^{ème} Chapitre •

L'apprentissage des GESTES D'AIDE



*Pour que le Geste soit à la fois utile, efficace, confortable, sûr,
pour que l'Aidant connaisse et respecte les conditions
de sa bonne exécution...
un (ré)apprentissage précis et dirigé s'impose*



A • (RÉ)APPRENDRE À LA PERSONNE À AIDER

L'oubli des Gestes d'autonomie qui ne sont plus pratiqués quotidiennement est responsable de beaucoup de régressions psychomotrices et de passage à des états de dépendance. Il faut expliquer ce risque à la personne à Aider, la convaincre qu'elle peut l'éviter et lui dire comment elle doit faire.

Christine, Aide Soignante :

« Avant, quand je devais aider une personne à se lever, je lui disais vous allez m'aider ! Quand je percevais que la personne ne savait pas comment elle devait s'y prendre pour y parvenir, alors je la levais en ayant la sensation de ne pas bien faire mon travail de maintien de l'autonomie. Après avoir suivi une formation, je fais différemment :

- *Je repère d'abord les (in)capacités fonctionnelles réelles et le PROJET d'autonomie de la personne.*
- *Puis je lui explique ce qu'elle doit faire : d'abord faire quelques mouvements de flexion et d'extension de ses genoux pour les "dérrouiller" puis après avoir mis des chaussons, placer ses pieds à la verticale du fauteuil et pencher son buste en avant en s'appuyant avec ses deux mains sur les accoudoirs. Avec ses appuis aux mains et aux pieds, elle se concentre et quand elle est bien prête, je compte 1, 2 et à 3 au premier ou deuxième essai, c'est souvent réussi !*
- *Si elle n'y arrive pas seule, je l'aide avec une sangle qui me permet d'avoir des prises sûres (taie d'oreiller ou serviette de toilette...). Je la fais passer dans son dos avec les deux bouts sous les aisselles... De la même manière je lui demande de placer ses pieds à la verticale du fauteuil, puis de pencher son buste en avant et d'appuyer avec ses deux mains sur les accoudoirs. Avec ses appuis aux mains et aux pieds, elle se concentre et quand elle est prête, je compte 1, 2 et 3 et avec la sangle, elle réussit souvent à se lever.*
- *Avant de la quitter je la félicite pour les efforts qu'elle vient de faire.*

Le GESTE est facilité par des mots explicites !

L'oubli gestuel est un phénomène très répandu :

L'oubli tout au long de la vie... les mots et les gestes non utilisés quotidiennement ont tendance à être oubliés :

- *Au retour des vacances d'été, l'enfant constate la perte de la fluidité de son écriture... Jeune et confiant, il la retrouve vite.*
- *Plus tard, chacun s'aperçoit de sa difficulté à retrouver les Gestes non pratiqués (par exemple se relever du sol...).*
- *Au Grand Âge, le risque devient beaucoup plus important...*

Même le sportif oublie... Après une blessure, un sportif doit beaucoup travailler pour retrouver les enchaînements gestuels sophistiqués qu'il a oubliés le temps de son arrêt.

Dans le Grand Âge... Le phénomène d'oubli s'amplifie, des études ont montré qu'une "Régression de non utilisation" survient très rapidement à l'occasion d'une affection accompagnée d'une trop grande assistance ; en très peu de temps l'oubli des Gestes quotidiens peut s'avérer définitif.

« Constatant une forte fièvre chez une personne isolée de 85 ans et redoutant une chute, son médecin lui conseille une hospitalisation de quelques jours. Totalement prise en charge, la personne n'a rien à faire pendant quelques jours. Dès la fin de la fièvre le médecin programme son retour à domicile. Guérie de son affection et devant son plateau repas, la vieille dame ne sait plus comment commander à sa main de prendre la fourchette pour saisir la nourriture et la porter à sa bouche. Peut-être cet oubli est-il définitif et conduira la personne à un état de dépendance lui interdisant de retourner à son domicile... »

Au Grand Âge, les GESTES comme les mots s'oublient !

La perte de confiance, les déficits d'attention et de concentration...

La perte de confiance : avec la survenue d'une incapacité ou avec l'arrivée d'une dépendance, la confiance en soi s'érousse, les peurs de ne plus être capable de faire ce que l'on faisait avant, de chuter, d'être moqué augmentent et deviennent des raisons de ne plus oser. Il convient :

- De valoriser les capacités restantes.
- De ne pas transmettre ses propres peurs (« faites bien attention ; vous n'allez pas y arriver ! »)
- D'inciter les personnes en situation de handicap à oser faire chaque jour un Geste de plus que la veille.

Le déficit d'attention aux consignes données : l'habitude d'être dépendant d'un tiers, fait abandonner la capacité de décision (« faites pour le mieux, vous savez mieux que moi ! ». Il est alors fréquent que les consignes données lors d'un transfert (« appuyez-vous sur l'accoudoir ! ») ne soient pas écoutées et amènent la personne à être plus dépendante qu'elle ne l'est vraiment...

Pour obtenir sa participation, il est nécessaire de créer une situation propice :

- Porte fermée, télévision éteinte...
- Objectif rappelé (« vous allez vous lever pour prendre votre petit déjeuner »)
- Consignes données et répétées à voix haute, avec précision et les yeux dans les yeux (« Vous allez vous tourner sur votre côté droit ; vous m'avez bien compris? Êtes-vous prête ? »)
- Exécution stimulée avec confiance et bienveillance : à 3 vous allez vous tourner... 1, 2, 3 ! Bravo vous y êtes arrivée !

Le déficit de concentration : toute production d'un Geste précis demande de la concentration. Il est fréquent qu'à la suite d'un choc, un état dépressif, une personne ne trouvant plus de sens à un Geste ne soit plus capable de se concentrer pour le réussir...

***Un GESTE d'AIDE utile, efficace, confortable, sûr...
redonne confiance à la personne Aidée et à l'Aidant !***

Les fatigues, douleurs et faibles motivations pour l'effort :

Concernant les fatigues :

- Tenir compte de ses expressions et les évaluer. Liée à tous les efforts, la fatigue accompagne les convalescences.
- Faire la part des choses entre la fatigue et le renoncement dépressif.

Concernant les douleurs :

- Demander un avis médical sur leurs natures.
- Savoir que les douleurs accompagnent l'avance en âge. Elles sont aussi liées à la peur ou l'anxiété et ne sont pas forcément le signe d'un danger.
- Accompagner (sur avis médical) les Gestes douloureux d'une prise d'anti douleurs.

Concernant les faibles motivations aux efforts :

les efforts sont facilités par la présence d'un projet stimulant (Marcher pour aller où ?), le rechercher est une obligation, le trouver est plus aléatoire :

- Aller aux toilettes seul pour garder sa dignité...
- Se lever pour se pomponner et accueillir sa fille...
- Marcher pour aller mettre un chrysanthème sur la tombe du conjoint...
- Aller arroser un géranium ou nourrir un petit chat...
- Se rendre à la salle à manger pour voir du monde...

Seuls des projets motivants amènent à dépasser les obstacles !

B • (RÉ)APPRENDRE AUX AIDANTS

Comment s'apprennent les Gestes ?

Qu'ils soient fonctionnels, relationnels ou ludiques, la méthode des essais et des erreurs prime, l'expertise d'un tuteur bienveillant est le gage d'un bon apprentissage..

Comment s'apprennent le mieux les Gestes d'aide ?

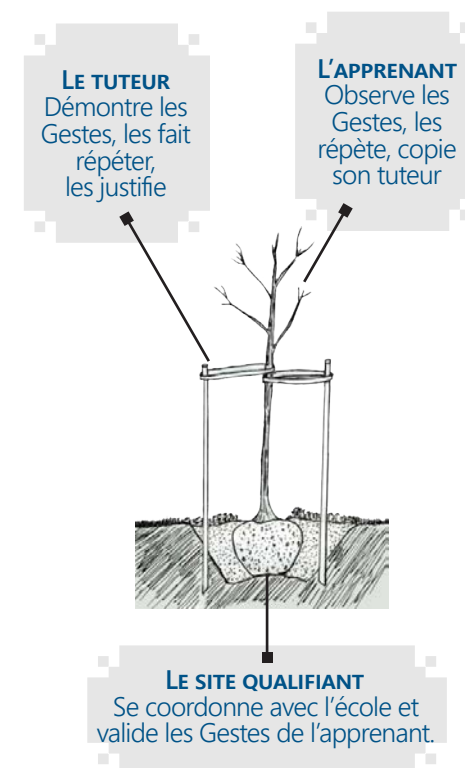
Les aidants ont une culture de l'aide transmise par leur famille et leur apprentissage. Ils doutent souvent qu'une manière d'aider différente soit possible et satisfaisante. Pour être convaincus, ils ont besoin de constater la faisabilité d'autres manières de faire. L'apprentissage "In vivo" (voir page 73) est la solution à privilégier. À défaut, la formation « In vitro » (voir page 72) représente une bonne solution.

Encore plus que les enfants, les adultes apprennent en faisant !

Le site qualifiant et le tutorat pour apprendre les Gestes d'aide

L'apprentissage et la mémorisation des Gestes se fait plus facilement quand, sous la direction d'un tuteur, ils s'effectuent en «situation réelle». Ce qui est vu et fait par l'apprenant est plus facilement intégré. Pour aller dans cette direction, les sites qualifiants avec un référent et des tuteurs sont mis en place depuis plusieurs années. Les missions des établissements dans lesquels les apprenants font leurs stages sont :

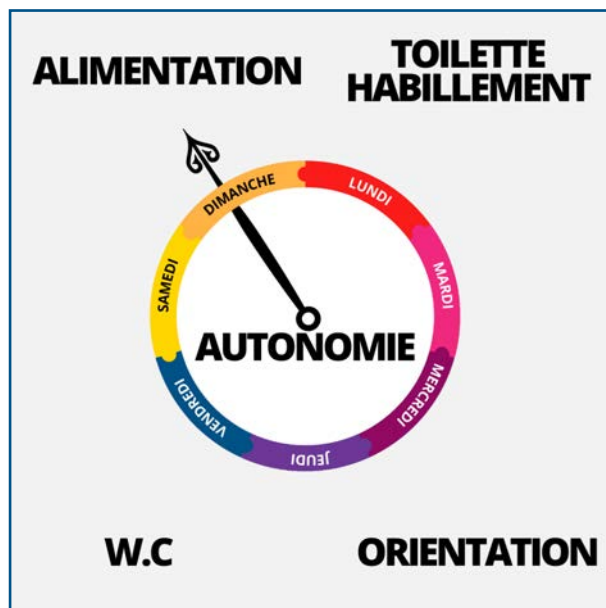
- D'avoir pris en compte que transmettre ses compétences aux «apprenants» fait partie du rôle propre de chaque salarié.
- D'avoir listé nominativement les compétences internes en lien avec les différents référentiels professionnels.
- D'avoir fait former des tuteurs responsables de l'accueil des "apprenants" et compétents pour la mise en place de séquences d'apprentissage.
- D'être en lien étroit avec les centres de formation pour coordonner les apprentissages pratiques avec les concepts qui les sous-tendent.



C • HARMONISER LES GESTES D'AIDE DANS LES STRUCTURES D'ACCUEIL

Les structures d'accueil sont confrontées à des écueils liés :

- **À leurs ambitions** qui les amènent à viser simultanément un but assorti de plusieurs objectifs. Conscients de cette difficulté, certains établissements ont mis en place un étalement des (ré)apprentissages que les personnes à aider doivent faire. "Le carré de la Porte verte" (établissement de soins de suite pour personnes âgées), se propose d'établir chaque jour ou semaine, une priorité à partir de 4 fonctions essentielles et demande à l'ensemble des intervenants de caler leurs interventions sur cette priorité.



- Aux écarts de projets entre Aidants, Aidés et familles.

On ne fait bien qu'une seule chose à la fois !

D) APPRENDRE À CHANGER SES GESTES

Le changement d'un geste est toujours possible, il doit s'accompagner d'une motivation forte et d'un accompagnement.

Nicole bénévole auprès de personnes âgées :

« Au bout de quelques années, quand je rentrais chez moi après être allée aider des personnes en situation de dépendance, j'avais mal dans le bas du dos. Malgré une formation Gestes et Postures, chaque fois que j'aidais une personne, j'étais concentrée sur le but à atteindre (l'aider à se mettre debout ou à se relever...) et j'oubliais les consignes qui m'avaient été données. Je continuais à faire ce que je savais qu'il ne fallait pas faire, le problème n'était donc pas résolu et je ne voulais pas arrêter mon action bénévole. J'en ai parlé autour de moi et j'ai trouvé une bonne solution pour penser à faire des Gestes d'aide sans danger pour moi :

- Je demande à la personne que j'aide de me rappeler que je dois être vigilante et pratiquer des Gestes sûrs. Si la personne n'est pas en mesure de me le faire, je mets une affiche aux endroits clés.
- Pour modifier mes automatismes, j'ai autorisé la personne que j'aide à m'interpeller quand je refais un Geste dangereux et reprends mes mauvaises habitudes.
- Pour changer mes Gestes, j'ai mis en place une technique de rappel à l'ordre... Sachant que le changement amène le changement, pour changer un Geste, il faut commencer par changer un autre, alors j'ai changé ma montre de bras... Après, chaque fois que je regardais l'heure par habitude sur le bras où elle n'était plus, je repensais à la raison pour laquelle j'avais fait ce changement... et donc à la vigilance que je devais avoir pour ne pas me faire mal. Cette méthode a bien fonctionné pour moi. À présent je l'utilise dans d'autres cas et je la conseille »

***Les Gestes et les habitudes sont modifiables.
Un changement en amène un autre !***



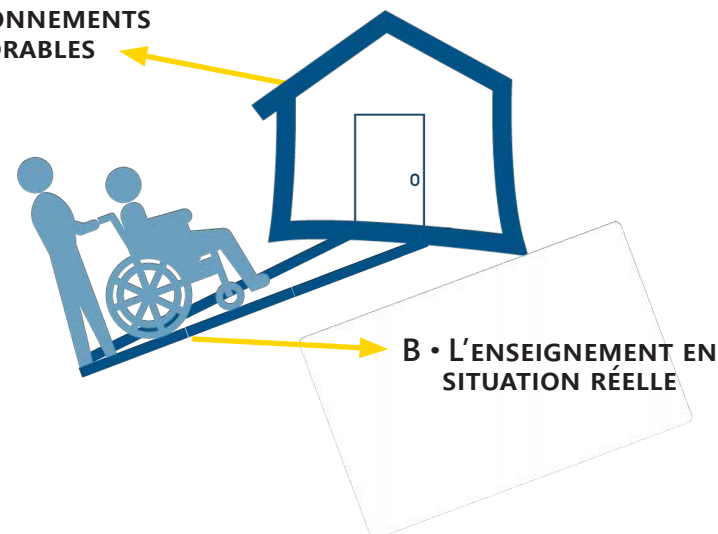
Le GESTE D'AIDE a pour but de préserver ou redonner de l'autonomie aux personnes dépendantes... son choix, son exécution, son apprentissage sont complexes parce que chaque jour diffère... Pour ne pas céder au découragement, les solutions proposées dans les récits qui suivent, sont d'oser d'autres manières de faire des Gestes d'aide et d'aider autrement...

• 5^{ème} Chapitre •

Comment oser AIDER avec d'autres GESTES ?

• Récits et bilans •

A • LA MISE EN PLACE D'ENVIRONNEMENTS FAVORABLES



B • L'ENSEIGNEMENT EN SITUATION RÉELLE

A • LA MISE EN PLACE D'ENVIRONNEMENTS FAVORABLES

Grand Âge et OUBLI des GESTES...

Pour les personnes du Grand Âge, l'oubli des Gestes non pratiqués se rencontre souvent. Il peut conduire à une dépendance définitive. Rester autonome, c'est "réciter" quotidiennement les Gestes répondant aux besoins quotidiens.

ILS NE SAVAIENT PAS QUE L'OUBLI POUVAIT SURVENIR !

Dans un chef lieu de canton de moyenne montagne, beaucoup de personnes âgées vivaient isolées. Pour leur rendre visite, les soigner, leur apporter de quoi se nourrir, leurs familles, les professionnels de santé, les commerçants devaient faire de nombreux kilomètres. Quand au bout du chemin et par temps de pluie ou de neige, le boulanger klaxonnait pour informer de son passage, la personne âgée mettait son manteau, prenait sa canne et pas à pas, rejoignait le véhicule du commerçant. Devant cette situation, les risques encourus et le temps perdu par les uns et les autres, l'idée germa de mettre en place un hébergement d'hiver au coeur de la ville, les personnes isolées l'intégreraient à la Toussaint et rentreraient chez elles aux beaux jours et le bâtiment servirait l'été comme lieu de vacances. Le projet faisant l'unanimité, un hébergement fut construit et à la Toussaint, comme prévu, les personnes isolées y prirent leur quartier d'hiver. La satisfaction fut générale, les personnes âgées étaient en sécurité, au chaud, leurs familles étaient proches, les professionnels de santé et les commerçants gagnaient du temps. Des salariés furent mis à leur service. Les personnes âgées allaient découvrir le plaisir d'être servies et de se laisser gâter... Mais quand les beaux jours revinrent, l'inquiétude pointa en constatant la dégradation générale de l'autonomie de la plupart des résidents et leur incapacité à retourner chez eux. L'idée généreuse était une mauvaise idée et l'établissement devenait un EHPAD ?

Un fossé séparera toujours la perception du temps par les Aidants (« je vais être en retard ! ») de celle des personnes âgées (« j'ai tout mon temps ! »). Les Gestes en découlent naturellement. Gare à la perte de vue du but de l'aide... Gare aux fausses bonnes idées !

« L'enfer est parfois pavé de bonnes intentions ! »

• L'OUBLI PAR EMPRESSEMENT • **Sylvie, bénévole**

“
Quand j'ai appris que ce phénomène d'oubli gestuel était observé et validé par des études sérieuses, j'ai compris les risques de dépendance créés par mes envies de soulager les personnes du grand âge en leur épargnant le maximum d'efforts. Je devais donc modifier ma façon de les aider... Avant, les voyant fatiguées, j'avais toujours très envie de faire à leur place tel petit Geste pour ajuster leur coiffure ou ramasser un objet tombé au sol ; maintenant, sachant cela, je leur explique les risques qu'elles encourent si le les aide trop ! Je leur recommande de faire le Geste même de manière partielle. La plupart d'entre elles ont bien compris que leur autonomie était en jeu et suivent mes conseils. Quand une personne est vraiment trop fatiguée pour faire seule le Geste, je le fais bien sûr à sa place mais en lui disant que si je le fais pour elle aujourd'hui, demain on reconsidérera la chose. Certaines personnes arguent qu'elles ont travaillé toute leur vie, que c'est bien légitime à leur âge de se faire servir et refusent de faire des efforts; c'est leur droit mais elles doivent être informées des conséquences. |

• L'OUBLI PAR MANQUE DE TEMPS • **Claudie, aidante naturelle**

“
Le problème de continuer à demander à ma mère de faire seule les gestes quotidiens afin qu'elle ne les oublie pas, c'est le manque de temps. Le matin quand j'aide Maman à faire sa toilette avant d'aller à mon travail, mon temps est compté et attendre qu'elle fasse seule est bien trop long... Ma priorité est que le plus vite possible, sa toilette soit faite. Certains jours où je suis encore plus pressée, pour m'aider elle fait seule ; d'autres jours, elle me dit qu'elle ne peut plus rien faire. Je me rends bien compte que ma précipitation n'arrange rien ! Une fois, elle est tombée et je me suis aperçue que moi aussi j'avais oublié comment faire pour se relever du sol et que je n'étais donc pas en mesure de l'aider à se relever.



Par empressement ou manque de temps de l'Aidant, l'oubli menace !

Création "d'Ateliers Équilibre"

Ils ont été initiés en constatant que les personnes âgées chutaient plus fréquemment que les adultes et que même sans se blesser, beaucoup avaient de grandes difficultés à se relever seules. Les véritables difficultés étaient liées à l'oubli des étapes par lesquelles il faut passer pour parvenir à se remettre debout !



La construction de l'équilibre par l'enfant passe par ces étapes qui vont lui permettre de passer successivement du dos sur le ventre et du ventre sur le dos, à se mettre à quatre pattes, s'asseoir en prenant 3 appuis (2 avec ses mains sur son lit et 1 avec un pied placé devant) pour enfin se mettre debout. Pendant une grande partie de la vie, les nécessités des tâches ménagères ou professionnelles imposent de répéter ces Gestes. Avec l'âge ou une déficience, ils sont de moins en moins pratiqués et sont oubliés.

Conseillés à la suite d'une chute, les "ateliers équilibre" proposent avec l'aide d'un animateur, de réactiver les Gestes oubliés avec :

- Un bilan préalable des oublis à partir d'une grille précise (équilibre sur un pied ; capacité à se lever rapidement d'une chaise ; à se mettre au sol et à se relever ; capacité à marcher en parlant, à marcher les yeux fermés...)
- 10 séances d'entraînement pour réintégrer les étapes oubliées et les réactions "parachutes".
- Un bilan terminal avec la même grille après les 10 séances et une comparaison des résultats avec ceux du début.

Les régressions de non-utilisation sont réversibles !

Comment se relever du sol ?

1. Se retourner sur le ventre



2. Se mettre à quatre pattes



3. Prendre la position «Chevalier servant» en s'appuyant sur une chaise, un meuble ou un mur



Mise en place de «cures de mouvements»

L'agitation de l'enfant et l'envie de bouger par plaisir diminuent avec l'âge. L'économie gestuelle apparaît et la posture assise est privilégiée. Le mouvement se limite alors à pourvoir aux besoins de la vie quotidienne (se lever, faire sa toilette, s'habiller, faire les courses, préparer son repas...).

Mises en place dans une structure de vacances, les cures de mouvements ont concerné des seniors adhérents à une association de gymnastique volontaire, donc adeptes du mouvement comme prévention des régressions psychomotrices. Le principe est de mettre le mouvement au centre du séjour.

Descriptif d'une cure de mouvements :

- Le site choisi est situé au bord de la mer à côté d'une plage de sable.
- La formule d'accueil est la demi-pension : Le repas de midi est proposé à 1 km du lieu d'hébergement et impose une marche dans le sable ; les menus sont diététiques. Chaque appartement comprend une kitchenette ; le petit déjeuner et le repas du soir sont à la charge des participants qui ont des vélos pour faire les courses nécessaires dans le bourg.
- Les chambres sont toutes des bungalows au premier étage (sans ascenseur !).
- Le séjour est partagé avec des vacanciers qui effectuent un stage de tennis.
- L'animation privilégie les soirées dansantes.
- Le programme type d'une journée est :
 - 9h30 Réveil musculaire sur la plage
 - 11h30 Départ vers le restaurant (2kms aller-retours)
 - Après-midi Courses et balades en ville à vélo
 - Soirée Partagée avec les stagiaires tennis autour de la danse de salon



Entraînement et réentraînement sont possibles à tout âge !

Le C.A.N.T.O.U. : la récitation quotidienne des gestes.



Avec comme but de ne pas faire oublier les Gestes de la vie quotidienne aux personnes du grand âge présentant des troubles du comportement, Georges CAUSSANEL créa le premier Centre d'Activités Naturelles Tirées d'Occupations Utiles (C.A.N.T.O.U.) en 1977 à Rueil-Malmaison.

Son principe a été de briser la logique d'une vie quotidienne structurée par des services communs imposant leurs rythmes (Alternance des équipes d'accompagnement, service de soins de l'établissement, courses centralisées et livraison des repas à heure fixe...). Ces exigences organisationnelles tendant à déposséder les résidents de leurs capacités à choisir et répéter les petits Gestes qui sont leurs patrimoines (Combien de fois à 85 ans une dame a-elle mis un gilet ? Peut-elle avoir oublié ce Geste ?).

Directeur d'un établissement d'accueil, Georges CAUSSANEL l'a restructuré en mettant en place des petites unités pour 10 ou 12 personnes dans lesquelles les résidents sont associés à la vie quotidienne (choix du menu, approvisionnement, épluchage, cuisine, vaisselle...). Ce sont des « Maitresses de maison » qui animent ces petites unités et sollicitent en cas de besoin, l'intervention d'un spécialiste. Les horaires s'adaptent aux aléas, les familles sont accueillies de manière chaleureuse.



Rien de mieux que de refaire les gestes de la vie quotidienne !

La stimulation sensorielle

Ce sont les 5 sens (et le 6ème, la proprioception) qui saisissent les informations et amènent une réponse gestuelle appropriée.

La vue :

Quand l'œil perçoit un objet recherché ou un danger à éviter, le cerveau analyse la situation et commande l'exécution d'un Geste pour le saisir ou le contourner. Sevré de lumière et d'images, le cerveau est inactivé et inutile, le Geste s'oublie...

L'ouïe :

Quand l'oreille perçoit un son, un bruit... de la même façon, le cerveau incite à tendre l'oreille, s'en rapprocher ou s'en éloigner. Sevré, isolement et immobilité s'installent !

L'odorat :

Quand les papilles olfactives perçoivent une odeur, un parfum, la réponse se fait en faisant un pas vers ce qui embaume ou en s'en éloignant. Sans parfums ni odeurs, les papilles s'endorment tout comme les réponses gestuelles disparaissent...

Le goût :

Quand les papilles gustatives perçoivent une saveur appréciée, la réponse se fait en salivant et en reprenant l'aliment apprécié. Sevrées de goûts et de saveurs, les papilles s'inactivent et le Geste n'a plus de raison d'être....

Le toucher :

Quand les récepteurs tactiles de la peau sont alertés, la réponse se fait en fuyant ou en s'approchant du stimulus. Sevrée de contact, la peau devient insensible, les réponses gestuelles s'absentent...

Stimulation visuelle :

Mettre les personnes au soleil ou à l'ombre pour susciter des Gestes (s'en rapprocher ou s'en éloigner)

Stimulation auditive :

Créer des environnements de sons pour susciter des mouvements (s'en rapprocher ou s'en éloigner...)

Stimulation olfactive :

Stimulation olfactive : Apporter des fleurs pour inciter les personnes à se déplacer pour aller sentir leurs parfums... rapprocher ou s'en éloigner)

Stimulation gustative :

Faire des gâteaux pour inciter les personnes à aller se mettre à table...

Stimulation tactile :

Proposer une mise en pli pour amener la personne à se rendre au salon de coiffure...

La proprioception : le 6ème sens

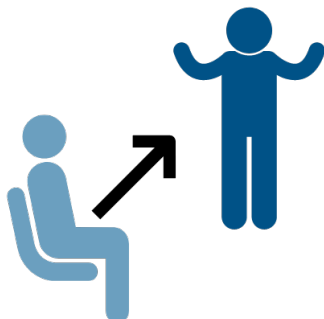
Elle est responsable des équilibres sous toutes leurs formes. La vue, l'oreille interne et les tendons sont ses informateurs, ce sens est affecté par sa non utilisation. Des exercices quotidiens sont à fortement conseiller :



Les équilibres debout :
sur 2 pieds, un pied, les yeux fermés...



La marche :
à plat, en terrain accidenté, dans les escaliers...



Les changements de postures :
de couché à assis, d'assis à debout, se relever du sol...



Les réactions "parachutes" :
permettant avec les membres supérieurs de parer la chute



Les exercices d'adresse nécessaires pour tenir des objets horizontalement :
amener le verre de la table à la bouche, le plat de la cuisine à la salle à manger...

Les techniques de stimulation par MIROIRS

Le constat se fait qu'une personne alitée et dépendante ne se regarde plus quotidiennement dans un miroir et finit par se "perdre de vue", elle ne se reconnaît plus et s'isole. Le Geste d'aide est alors de fournir les outils de maintien de "l'image de soi" qui préservent l'identité et l'envie d'aller vers les autres.

AIDER en stimulant grâce à des "MIROIRS"



La glace est le miroir le plus simple, il est consulté chaque jour (toilette rasage...) par chacun. Quand la toilette est faite par un Aidant, il est souvent absent. Concernant une personne alitée pour une longue durée, il convient donc, après avoir soigné son esthétique, de veiller, grâce à un petit miroir à ce qu'elle puisse se reconnaître. Ces mesures simples sont utiles pour préserver une image de soi nécessaire pour oser se projeter vers les autres.

La photographie : elle permet aussi de se reconnaître. La projection des visages sur écran permet une identification : « Regardez, c'est vous ! » ; « c'est moi ? » et évite aux personnes de se « perdre elles-mêmes de vue ».



L'interview enregistrée et (ré)écoutée : entendre un récit de sa propre voix apporte une preuve de vie. Cet exercice redonne confiance et envie de bouger.

L'écriture est une autre manière d'affirmer son identité et sa personnalité. La relecture et la diffusion des écrits sont des miroirs psychologiques et sociaux rassurants et stimulants.



Le toucher : Donner la main pour dire bonjour, le bras lors d'une promenade, entrer en contact avec le corps lors de la toilette sont des miroirs fidèles renvoyant des sensations de vie.

Il faut maintenir les sens en éveil, ils ajustent nos GESTES !

Les miroirs des GESTES apportent les preuves de la VIE !

B • L'ENSEIGNEMENT DU GESTE D'AIDE

Le Geste est au cœur de l'aide, son apprentissage est essentiel pour la personne à Aider et l'Aidant avec ses objectifs : compenser les déficits des personnes prises en charge, prévenir les accidents d'effort des Aidants et veiller à la bonne gestion des moyens présents dans l'établissement d'accueil.

L'évaluation des aptitudes gestuelles : intégrer l'habileté gestuelle dans les sélections d'Aidants.

Nos capacités physiques et gestuelles sont inégales et l'Aidant les a plus ou moins développées pendant son enfance et sa vie d'adulte. Ces capacités sont nécessaires pour trouver les bonnes solutions d'Aide. Beaucoup d'Aidants sont rapidement en difficulté pour assumer physiquement leur mission. Seule une évaluation préalable des aptitudes physiques à l'effort et des habiletés permet de déconseiller aux personnes fragiles de choisir un métier d'aide qui les mettra en danger et pénalisera les personnes à aider lors de leurs absences.

BONNE SANTÉ OSTÉO ARTICULAIRE + HABILITÉ GESTUELLE

Privilégier la « formation action » : les adultes apprennent surtout en faisant.

Les Aidants sont des adultes qui n'apprennent facilement que ce qu'ils jugent utile.

L'apprentissage des Gestes d'aide s'avère peu efficace quand il se concentre sur des explications théoriques liées aux pathologies et à la mécanique du Geste. À la recherche d'une bonne solution (utile, efficace, confortable, sûre...), l'apprenant porte surtout son attention sur la solution apportée à une difficulté à laquelle il a été confronté.

Quand un adulte doit choisir un Geste pour effectuer une tâche dans sa vie quotidienne ou pour aider quelqu'un, il mobilise l'ensemble de ses capacités cérébrales et c'est souvent en agissant qu'il en trouve la justification.

Les bons GESTES D'AIDE s'apprennent facilement le premier jour, de plus en plus difficilement après !

La formation Psycho Gestuelle

Les Aidants comme tous les adultes, sont porteurs d'habitudes gestuelles liées aux modèles (familiaux, scolaires...) qu'ils ont eus. Confrontés à des Gestes complexes, ils utilisent leurs acquis et les reproduisent.

Pistes appliquées en formation d'Aide-Soignants :

- Développer, dans le premier temps de la formation, les aptitudes gestuelles : à partir de l'expérience et des ouvrages de Pierre Camusat, les habiletés sont développées par des exercices de manipulations d'objets avec la recherche de la solution la plus "habile".
- Transposées, ces habiletés gestuelles permettent plus tard, de choisir et faire plus facilement le bon Geste d'aide. Cette méthode psycho-gestuelle développe la plasticité cérébrale et facilite les futurs apprentissages professionnels qui suivront.
- Apprendre les Gestes par des pédagogies de l'action, de la recherche personnelle et le moins possible de la parole.
- Intégrer des séances de gymnastique utilitaire et de gymnastique de pause afin de mettre le corps de l'Aidant au cœur de la dynamique gestuelle de l'aide.

Les GESTES d'AIDE supposent des habiletés qu'il faut développer !



L'apprentissage des GESTES dans un espace simulé

FORMATION DANS UN «ESPACE ERGONOMIE SANTÉ» : L'APPRENTISSAGE «IN VITRO»

- L'apprentissage initial des Gestes d'aide se fait alors dans une salle dénommée Ergonomie Santé. Elle comporte une grande partie des meubles constituant l'espace de vie et de soins d'une personne âgée et les Aides Techniques que les apprenants peuvent rencontrer :
 - Lits à hauteur variable
 - Lève-personnes
 - Verticalisateurs
 - Petites Aides Techniques de la vie quotidienne
- Plusieurs ateliers sont proposés pour des apprentissages appliqués à des cas concrets. Exemples d'ateliers :
- Transfert lit fauteuil avec et sans lève-personnes
 - Relever une personne tombée au sol avec et sans lève-personne
 - Aide à la marche
 - Utilisation d'un verticalisateur
 - Choix d'aides techniques adaptées
- Les groupes sont composés de 3 personnes minimum pour pouvoir simuler des situations réelles. Les étapes :
 - Le moniteur présente l'apprentissage visé avec démonstration de la solution préconisée.
 - Les apprenants répètent
 - La validation de chaque apprenant se fait devant le groupe au complet.
- Des formations continues se font dans la même salle. Elles proposent:
 - D'identifier (démonstration simulée à l'appui) les problèmes d'AIDE que les participants souhaitent améliorer.
 - De demander à chaque petit groupe de participants de faire la démonstration de leurs propres solutions à ces différents problèmes.
 - Au moniteur d'arbitrer les diverses approches.
 - Aux divers groupes de les valider et de les mettre en pratique.

L'apprentissage des GESTES en situation réelle

avec une pédagogie de la résolution de problèmes en situation réelle "In vivo" avec les personnes à Aider, sur le lieu et au moment où le Geste d'aide doit être réalisé. 4 temps répartis sur 2 journées.

Demi-journée 1

- Chaque participant expose les difficultés qu'il rencontre pour effectuer les Gestes d'aide à une personne dont il s'occupe habituellement et qui présente des (in)capacités fonctionnelles, il décrit aussi son espace de vie et ses projets.

Demi-journée 2

- Le groupe se déplace avec son formateur pour effectuer le Geste d'aide reconnu difficile (retour au lit, repas du soir...) ; le stagiaire l'effectue comme d'habitude ; les autres participants donnent leur avis quant à leur propre manière de le faire ; le formateur donne le sien et démontre une manière de faire alliant le projet de réhabilitation de la personne et la prévention des accidents d'effort de l'Aidant ; les stagiaires le répètent ; Aidé et Aidant évaluent le changement.

Demi-journée 3

- Le lendemain matin, avec la même méthode, les apprenants vont approfondir cette fois, les Gestes plus spécifiques de la matinée (toilette, lever...).

Demi-journée 4

- Ce temps est consacré à revoir chaque situation et les choix effectués. L'objectif est de les justifier, donner des solutions pour changer les habitudes et les pérenniser.

L'apprentissage se fait mieux quand un «challenge» est proposé !

Difficile dans la réflexion, la concentration s'impose dans l'action !

L'apprentissage des GESTES par les PAIRS

La transmission par les Tuteurs.

Prérequis :

- Que tous (structure, apprenants et pairs) soient conscients d'être dans un site qualifiant avec parallèlement à la fonction d'aide aux personnes, une mission de transmission aux apprenants.
- Que chacun ait pris connaissance que dans son propre référentiel professionnel figure la transmission de ses compétences.
- Que la coordination avec les centres de formation soit effective.
- Que tous (structures, apprenants et pairs) soient convaincus que le pédagogue le plus efficace pour démontrer et convaincre les apprenants de la pertinence d'un Geste d'aide est un « Pair » qui connaît et répète chaque jour les bons gestes d'aide et fait figure de modèle à ses yeux.
- Que le référent professionnel du site qualifiant ait déterminé, pour chaque compétence des référentiels, quel Pair est le plus apte à la transmettre aux apprenants.
- Que les Aidants porteurs de bonnes pratiques, soient volontaires pour se former en tant que tuteurs de proximité, tuteurs référents ou référents professionnels de site qualifiant.
- Que les Pairs bénéficient d'un temps suffisant pour effectuer leur mission.

L'apprentissage des Gestes d'aide :

- Doit être une application de la formation conceptuelle du centre de formation
- Doit utiliser une pédagogie de l'action : montrer et justifier à l'apprenant la manière académique de faire un Geste d'aide ; la faire répéter et participer à sa validation avec l'enseignant du centre de formation.

Les apprentissages sont facilités par un modèle positif !

L'image pour transmettre le savoir-faire Gestuel

Le but est de saisir et filmer les savoir-faire pour les diffuser aux collègues dans l'établissement et les conserver dans une vidéothèque comme documents de formation des apprenants.

RÉCIT D'UNE MISE EN PLACE :

UN VIDÉOGRAMME CHAQUE MOIS SUR LES SAVOIR-FAIRE À TRANSMETTRE.

Journée 1

- consacrée à suivre les équipes aidant les personnes dépendantes, repérer et questionner les agents sur les raisons de tel ou tel choix de Geste d'aide pertinent. Avec l'accord des services et des personnes susceptibles d'être filmés, un "Story board" est rédigé, centré sur des pratiques repérées spécifiques et originales à ce service.

Journée 2

- consacrée à tourner les séquences et à faire les interviews expliquant leurs choix.

Journée 3

- consacrée au montage et à rendre le document accessible.

Les projections ont lieu le mois suivant deux fois par semaine sur le réseau câblé de l'établissement.

BILAN :

- 2 années de fonctionnement, 10 films par an. Appui du directeur (présentant lui-même le premier film) et de la plupart des cadres de l'établissement acceptant de participer et d'être interviewés. Satisfaction des agents et des responsables de service mis en valeur par les films.
- Suivant les services, les thèmes traités ont été :
 - Comment donne-t-on à manger à une personne dépendante ?
 - Comment anime-t-on le petit magasin mis à la disposition des résidents ?
 - Comment fait-on lors des sorties, pour installer les personnes dépendantes dans un véhicule ?

La visualisation des GESTES d'AIDE permet de les améliorer !

Les GESTES entre Aidants

Ils sont à faire et à refaire d'Aidants à Aidés, d'Aidants à familles d'Aidés, d'Aidés à Aidés et Aidants à Aidants.

Ils sont un moteur puissant pour amener les uns et les autres à garder l'espoir.

- GESTE DE POLITESSE
- GESTES SOLIDAIRES
- GESTES COMPLICES
- GESTES PARTAGÉS
- GESTES RECONNAISSANTS
- GESTES GRATIFIANTS

LE GESTE EST, ET RESTERA LE SOCLE DE L'AIDE !

HIER le Geste d'aide était entièrement manuel, unique solution pour les personnes dépendantes, il compensait par une assistance physique leurs incapacités fonctionnelles. Le plus souvent cloîtrées et stigmatisées par leurs pathologies, celles-ci devaient se résigner à être assistées. À force de répéter les Gestes d'aide, les Aidants se fatiguaient, se blessaient, et parfois renonçaient.

AUJOURD'HUI le Geste d'aide est devenu plus technique. S'il tend toujours à préserver l'autonomie de la personne dépendante, il se doit maintenant de respecter des principes d'ergonomie au bénéfice des Aidants. Il reste la solution à utiliser après avoir supprimé les situations de handicap et proposé les Aides Techniques adaptées...

DEMAIN des Aides Techniques répondront de mieux en mieux aux besoins vitaux d'une personne dépendante. L'Aidant devra les maîtriser par un apprentissage spécifique. Déchargé des tâches répétitives, il pourra alors se consacrer pleinement à l'accompagnement des projets de vie. Après avoir revendiqué le droit à la différence, les personnes en situation de handicap revendiqueront le droit à être semblables aux autres, un droit à l'indifférence.

Le **GESTE d'AIDE** gardera à jamais sa capacité à sceller un lien charnel entre deux êtres humains partageant deux projets complémentaires... Aller de mieux en mieux pour l'un, mettre toute son énergie pour y parvenir pour l'autre. Le savoir faire des Aidants sera éternellement d'associer à chaque bon Geste, utile et efficace, un beau Geste témoignant de sa solidarité voire d'une certaine compassion... Chaque Geste est un signe de vie !

Le GESTE est au COEUR de L'AIDE ! L'AIDE révèle l'humanité !

L'AIDE en deux mots...

AIMEZ AIDER !

*Vous qui prenez ce même chemin,
armé d'une grande motivation,
je vous dédie ce parchemin,
il loue la détermination !*

*Tendez assidûment vos mains,
donnez vos bras sans condition !
Quêtez l'espoir dans chaque matin,
combattez la désolation !*

*Ayez confiance dans l'être humain,
indignez-vous des abandons !
La force viendra de votre faim
à donner vie aux convictions !*

*Aidez aujourd'hui et demain
avec une grande application.
De vos utopies prenez soin,
osez chaque jour l'innovation !*

• Philippe Rigaux •

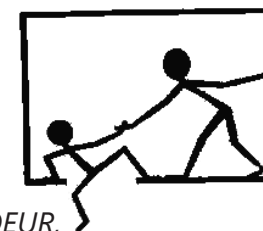
“

*Conseiller est aisé,
aider est difficile !*

• Proverbe chinois •

”

*Je mets tout mon COEUR
pour vous aider à sortir de là !*



*Avec ou sans COEUR,
ne me lâchez pas !*

Bibliographie

- Andrieu (B.), Boëtsch (G.), *Dictionnaire du corps*, éd. CNRS, 2008
- Bertherat (T.) et Bernstein ©, *Le corps a ses raisons*, éd. Seuil, 1976
- Camusat (P.), *Mauvais élèves et pourtant doués*, éd. Néret, 1962
- Camusat (P.), *La formation psycho gestuelle*, éd. Gamma, 1968
- Chaput (R.), *L'homme au travail*, Association nationale des techniciens du comportement physique au travail et des moniteurs de manutention manuelle, 1968.
- Dantzig (C.), *Traité des GESTES*, éd. Grasset, 2017
- Delerm (P.), *La beauté du GESTE*, éd. Seuil, 2014
- Dotte(P.), *Méthode de manutention des malades : Ergomotricité dans le domaine du soin*, éd. Maloine, 2009
- Orgeret (G.), *Transport et déplacement des malades*, ed. Frison Roche, 1992
- Orgeret (G.), *Le geste qui soigne*, éd. Dangles, 1997
- Pennac (D.), *Journal d'un corps*, éd. Gallimard, 2012
- Schützenberger (A.A.), *La langue secrète du corps*, éd. Payot, 2015

Le GESTE au COEUR de l'AIDE !

De la naissance à la mort, ce sont nos GESTES qui pourvoient quotidiennement à nos besoins et nos envies. Pour une personne en situation de dépendance, ce sont les GESTES des AIDANTS, utiles, efficaces, confortables et sûrs qui vont réaliser les soins, le confort, la mobilité, la relation...

Grâce à eux, une personne dépendante peut se nourrir, se lever, faire sa toilette, communiquer, vivre malgré tout... Répétés trop mécaniquement, ils peuvent pourtant s'avérer générateurs de dépendance pour la personne à AIDER et de pathologies pour l'AIDANT. Comment alors bien les choisir en respectant leurs différents objectifs ? Quel apprentissage est le plus efficace et avec quelles méthodes ?

L'objectif de ce manuel est d'éclairer ces interrogations par des récits et des réflexions tirés de situations vécues au contact de personnes ayant besoin pour vivre de GESTES D'AIDE.

Philippe Rigaux

De formation cadre de Santé kinésithérapeute, il intervient depuis toujours auprès de personnes en situation de dépendance en associant le mouvement au projet de vie. Préoccupé par la transmission des savoir-faire, il développe au sein de l'Institut National de Formation par Application, un apprentissage des GESTES D'AIDE en situation réelle. Il est aujourd'hui le Président des Amis de la Fondation INFA.

Philippe Rigaux a été nommé membre du Conseil d'administration de la Fondation Maison des Champs en 2020.