L'Écho Bientraitant

Édition II

Vers un monde meilleur : cultivons la Bientraitance !

Imaginons ensemble un monde où chacun se sent respecté et traité avec dignité. Un lieu où l'écoute et l'empathie ne sont pas des exceptions, mais des valeurs partagées par tous. La bientraitance est bien plus qu'une attitude bienveillante ! Elle permet de prévenir l'apparition de situations de maltraitance en favorisant des relations harmonieuses et en renforçant le sentiment d'appartenance.

Imaginez un monde où chaque interaction est empreinte de chaleur humaine, où chaque geste, aussi simple soit-il, contribue à briser l'isolement social. Un sourire, un mot encourageant, une main tendue : ces petites actions forment les bases d'une société bientraitante.

La bientraitance, c'est aussi valoriser les différences et reconnaitre la contribution inestimable de chacun à notre société. C'est créer des espaces où chacun se sent utile et inclus, où les liens intergénérationnels se tissent et se renforcent.

Et si nous commencions dès aujourd'hui ! Comment chacun d'entre nous pourrait-il faire une différence ? Tout d'abord, en nous interrogeant sur nos propres comportements. Sommes-nous suffisamment à l'écoute des autres ? Prenons-nous le temps de comprendre leurs besoins et leurs envies, plutôt que de présumer ce qui est bon pour eux ? Ces petites actions individuelles peuvent entrainer de grands changements dans notre communauté, et même dans notre société !

Ensemble, faisons en sorte que la bientraitance devienne une évidence, une valeur partagée par tous. Chaque geste compte et a le pouvoir d'inspirer d'autres personnes autour de nous. En cultivant l'empathie, la considération et le respect, nous contribuons à bâtir une société où il fait bon vivre pour tous.

À travers ses pages, « L'Écho Bientraitant » souhaite vous inspirer, vous mobiliser et vous donner des outils pour intégrer la bientraitance dans votre quotidien. Unissons-nous pour créer une société plus inclusive et respectueuse. Une société où la considération de l'autre est au centre de chaque interaction et la dignité, une priorité !

Nous serions heureux de connaitre vos commentaires sur cette édition du journal pour bonifier nos versions futures. Nous vous invitons à visiter le cisssca.com/bientraitance pour nous faire part de vos impressions.

Ensemble, construisons un avenir où la bientraitance guide nos actions. Alors, prêts à faire le premier pas ?

Courrier du cœur

Bonjour mon cher Courrier du cœur,

Je suis une femme de 82 ans. Je vis seule depuis que mon mari vit en résidence. Je prends bien soin de lui : je le visite régulièrement, partage des repas avec lui et lui tricote des chaussettes. Je gère aussi notre budget afin de répondre à ses besoins ainsi qu'aux miens. Parfois, je me permets des dépenses comme un nouveau vêtement ou une crème glacée.

L'hiver dernier, j'ai été malade. Mes enfants m'ont soutenue en faisant mes commissions, mon lavage, mon ménage et autres. Mon fils m'a aussi aidée pour le suivi de nos finances.

Je ne voudrais pas me plaindre. J'ai la chance d'avoir de l'aide, mais je me questionne. Selon mes enfants, je fais des dépenses inutiles. Pour eux, je ne devrais pas acheter de crèmes pour mon visage, ni de vêtements pour leur père puisqu'il ne sort plus, ni aller manger sur une terrasse (dû à mon âge).

Mon mari et moi avons travaillé toute notre vie pour le bien de notre famille. Selon moi, l'argent accumulé est pour nous et j'ai le droit de l'utiliser comme je veux. Je suis peut-être âgée, mais je suis encore capable de faire des choix et de les assumer.

Chère lectrice,

Merci pour votre lettre empreinte d'amour pour votre mari et de bonté envers vous-même. Il est inspirant de voir comment vous prenez soin de votre conjoint tout en mettant de l'avant vos besoins et vos désirs.

Je souhaite vous rassurer : gérer ses finances est légitime à tout âge. Vos revenus et vos économies vous appartiennent. Il est naturel de vouloir les utiliser comme il vous semble en respectant votre budget. Les personnes en résidence ont le droit de porter autre chose que l'éternel pyjama et il est sain de s'offrir de petits plaisirs.

Parfois, lors d'embuche, l'aide de nos proches est salutaire, mais pas au détriment de nos besoins et de nos choix. Je vous encourage très fortement à prendre un moment avec vos enfants pour leur nommer comment vous souhaitez gérer vos finances, selon les besoins de votre époux et les vôtres.

Je peux comprendre l'inquiétude de vos enfants. Ils veulent être bienveillants envers vous. Pourtant, c'est plutôt de bientraitance dont vous avez besoin : qu'ils vous écoutent, vous soutiennent et respectent vos choix.

Les finances sont un sujet sensible et souvent source de discorde. Ne laissez pas aller les choses et prenez les devants en vous faisant entendre. Faites-vous confiance.

Avec tout mon soutien,

Courrier du cœur

Recette d'une approche Bientraitante

Ingrédients

- ☐ 1 tasse de respect et d'écoute active (sans jugement);
- ☐ 2 cuillères à soupe d'empathie bien dosée (envers soi-même et autrui);
- ☐ 1 pincée de curiosité sincère pour comprendre l'autre;
- ☐ 3 parts égales d'ajustement selon les besoins exprimés (ou non) de l'autre;
- ☐ Une poignée de patience;
- ☐ Quelques gouttes de courage.

Instructions

1. Commencez par écouter et observer attentivement pour identifier les besoins et souhaits de la personne concernée;
2. Intégrez le respect avec l'écoute active à votre quotidien, en veillant à ne pas imposer vos propres idées. Incorporez progressivement l'empathie;
3. Saupoudrez de curiosité et d'ajustement, en remuant doucement pour préserver l'équilibre entre vos intentions et les attentes de l'autre;
4. Intégrez une dose de patience et de courage pour agir avec intention et respect. Laissez reposer le tout dans un espace de confiance;
5. Réévaluez régulièrement pour vous ajuster aux nouvelles réalités.

Astuce : N'oubliez pas que cette recette s'applique aussi à vous-même; soyez à l'écoute de vos besoins et traitez-vous avec la même bientraitance que vous offrez aux autres.

La Bientraitance au quotidien : entrevue avec une médecin inspirante

Dre Michèle Morin
Gracieuseté de la Faculté de médecine de l'Université Laval

Docteure Morin, vous êtes interniste-gériatre au CISSS de Chaudière-Appalaches, parlez-nous de ce qui vous a amenée à travailler auprès des personnes aînées ? Je me plais souvent à dire que ce n'est pas moi qui ai choisi la gériatrie, mais que c'est la gériatrie qui m'a choisie ! J'ai vite été séduite et le demeure depuis, par la richesse de chaque rencontre avec une personne aînée, par le défi sans cesse renouvelé de tisser avec elle cette alliance, ce lien de confiance lui permettant de me nommer ses inquiétudes, de créer cet espace sécuritaire l'autorisant à révéler certaines vulnérabilités, parfois.

Comment définissez-vous la bientraitance ? Comme bien d'autres avant moi, je reconnais que la bientraitance, c'est beaucoup plus que l'absence de maltraitance ou son simple contraire. La bientraitance, c'est ce que je nous souhaite à tous. C'est ce qui devrait prévaloir dans toutes nos relations interpersonnelles. C'est une finalité, le but vers lequel tendre, un idéal pour toute société. Plus qu'une approche, la bientraitance est pour moi une posture qu'on investit et qu'on habite totalement. C'est une façon d'être, une façon de faire, une façon de dire et d'écouter, une façon de penser et d'analyser, une façon d'aimer. Le premier pas vers une communauté bientraitante envers ses aînés (ce qui ne l'empêche pas du tout d'être bientraitante à l'égard de tous les autres groupes qui la constituent) demeure indiscutablement de changer la lunette à travers laquelle, tous, nous regardons le vieillissement. Il faut faire l'éloge de cette période de la vie, honnêtement, en reconnaissant les aléas et les travers qu'elle peut comporter, mais en soulignant aussi et surtout le bon et le beau qui continuent à la ponctuer. Il faut mettre en lumière ce que les aînés apportent encore à la collectivité, leur permettre d'être visibles et audibles à travers toutes leurs implications.

Quels sont les signes qui témoignent d'une approche bientraitante ? Plusieurs comportements traduisent une approche bientraitante envers la personne aînée et ses proches. M'intéresser véritablement à elle. Accueillir les propos et les confidences avec ouverture, sans jugement. Éclairer les choix avec transparence. Dans l'exploration d'un besoin, d'un soin, utiliser un vocabulaire accessible, qui tienne compte du niveau de littératie de l'aîné sans être infantilisant, en vérifier la compréhension et accompagner la personne, si elle le souhaite, dans sa réflexion, pour tenir compte de ses valeurs et préférences. L'impliquer dans toutes les décisions qui la concernent et par défaut, guider le détenteur d'un consentement substitué pour qu'il s'inscrive en continuité avec le parcours de vie de son aidé. Composer avec les refus également, tout en essayant respectueusement de les comprendre. Ne rien tenir pour acquis est une autre manifestation bientraitante. Ne jamais présumer de quoi que ce soit et valider auprès de la personne est un sage réflexe.

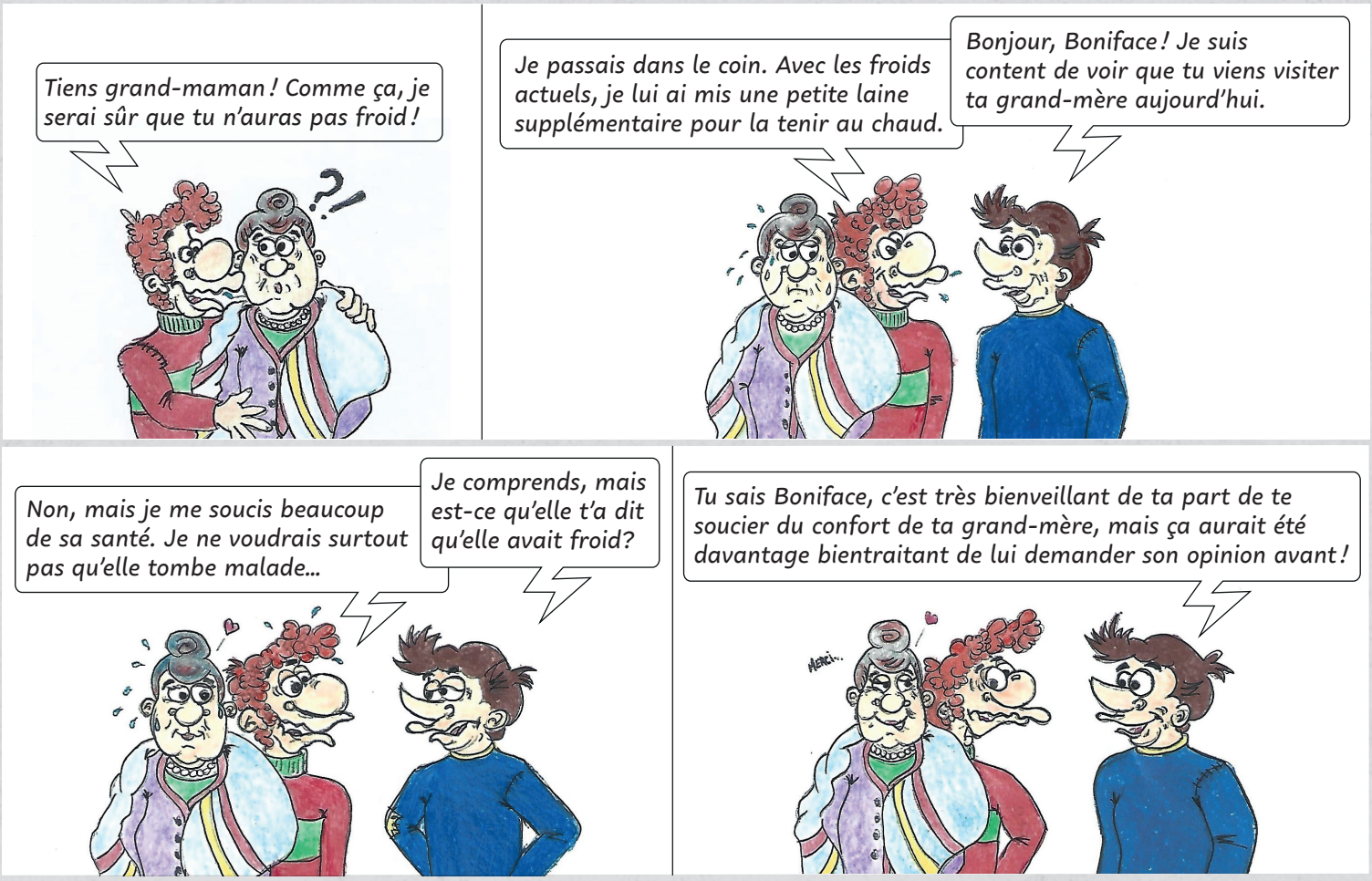
C'est ici que l'on peut sans doute rappeler les nuances entre la bienveillance, la bienfaisance et la bientraitance. Les deux premiers termes nous ramènent à « vouloir » le bien et « faire » le bien. Quand ce qui apparait « bien » est défini unilatéralement, il se peut que l'action se révèle malgré tout non intentionnellement « maltraitante » (ne serait-ce que par atteinte au droit fondamental de la personne de participer à la décision). Cela renomme toute l'importance du partenariat de soins et de la prise de décision partagée. Quand avec sa permission, j'ouvre avec la personne aînée un dialogue authentique sur un choix à faire, sur une décision à prendre, aussi anodine soit-elle, je lui témoigne du respect, de l'estime et je lui confirme que j'ai confiance en ses capacités à participer au processus. Je suis bientraitante.

Quels conseils donneriez-vous pour adopter une approche bientraitante ? Le premier conseil qui me vient est : projetez-vous dans un futur, peut-être pas si loin, en vous demandant : si j'ai la chance de vivre vieux/vieille (j'écris toujours ces mots avec respect et affection), comment voudrais-je être perçu(e), considéré(e), comment voudrais-je être traité(e), soigné(e) ? Cultivez l'empathie, l'écoute active, la patience. Pour les personnes proches aidantes dont j'aurais souhaité parler encore davantage dans cette entrevue, prenez soin de vous aussi. Votre bien-être est tout aussi important que celui de votre aidé, soyez bientraitants envers vous-mêmes. Vous en avez le droit.

La bientraitance, c'est affirmer à l'autre « je te vois, je t'entends, je te crois, je te comprends ».

Pour lire l'intégralité de l'entrevue réalisée avec Dre Michèle Morin, consultez le cisssca.com/bientraitance.

Horace & Boniface

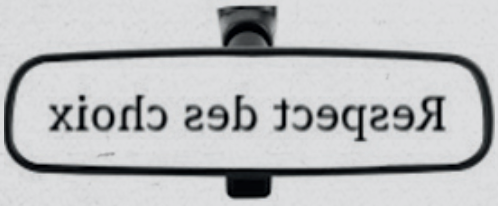


Illustratrice : Mélanie Drouin

* La **bienveillance** est l'expression de l'attention, de la gentillesse, de l'empathie, de la sollicitude et de l'indulgence. Elle repose sur ce qu'on pense être bien pour l'autre. La **bientraitance** s'en distingue par la prise en compte du point de vue de la personne avant toute action.

Coin ludique

Un message se cache dans le miroir de ce rétroviseur. Pouvez-vous le lire ?



Trouvez le mot en plaçant les lettres dans le bon ordre.

T É T R A U D O M I A T I O N E N

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Indice
Réfère au droit et à l'habileté de diriger sa propre vie.

Réponses : 1) Respect des choix 2) Autodétermination

Besoin d'aide ou d'information

Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés
1 888 489-2287

811
INFO-SANTÉ/INFO-SOCIAL

cisssca.com/bientraitance

Québec.ca
Recherchez : Bientraitance

Alliés contre la maltraitance

Réalisation :
Comité d'activités de sensibilisation Bientraitance - Chaudière-Appalaches

COM 2024-006