



## FONDS DOCUMENTAIRE MONALISA



Documents disponibles sous forme de prêt (gratuit), à l'Association Ségala Limargue, renseignements au 05.65.38.98.17 (Gaëlle GOUZOU)

### 1-2-Effets de l'action bénévole sur l'isolement des personnes âgées (2 exemplaires) DVD

Le collectif « Combattre la solitude des personnes âgées » a voulu par ce film, donner corps aux résultats d'une enquête commandée au CREDOC qui mettent en relief l'importance de l'intervention bénévole contre l'isolement des personnes âgées. Trois actions menées par trois associations membres du collectif (Croix-Rouge, Les petits frères des Pauvres, Secours Catholique) sont présentées dans ce film et illustrant concrètement cet engagement bénévole.

Réalisation : Véronique PERIER – Elise DONADILLE // Images : Frankie JAUTEE – Frédéric DENIMAL

Montage : Elise DONADILLE // Durée : 14 minutes // Année de parution : 2014

### 3- Mots et maux de bénévoles - France Bénévolat DVD

Beaucoup de responsables d'associations font état de leurs difficultés pour trouver et/ou fidéliser des bénévoles. Entre 2007 et 2009, avec le soutien du Conseil Général des Bouches du Rhône, France Bénévolat et la Fonda PACA, MSE a recueilli les témoignages de plusieurs groupes de bénévoles dans des champs d'activité divers.

Ils étaient originaires de Marseille et de Paris, jeunes ou moins jeunes, engagés depuis peu ou de longue date,... et ils ont accepté de parler de leurs expériences devant la caméra.

Ce film montre les problèmes que les bénévoles ont eu à affronter et invite les associations à réfléchir aux actions qu'elles pourraient mettre en place pour aplanir ces difficultés.

Réalisation : Moderniser Sans Exclure // Durée : 13 minutes

Avec le soutien de France Bénévolat, du Conseil Départemental des Bouches du Rhône et la fondation PACA

Un montage pour débattre de l'accueil, la formation, la responsabilité et la valorisation des bénévoles.

### 4- Départ à la retraite et bénévolat « Vaut-il mieux rajouter des années à la vie ou de la vie aux années ? » - France bénévolat DVD

Malgré une progression constante de nombre de retraités, peu de recherches ont été consacrées à la question de l'identité après le travail. PRO-BTP a souhaité s'appuyer sur France Bénévolat et Moderniser Sans Exclure pour mettre en place une recherche/action intitulée : « Rester actif après le travail ».

A partir des témoignages de 4 groupes de retraité(e)s, Moderniser Sans Exclure réalise ce film avec 4 chapitres :

- Le moment du départ et la transmission
- La gestion de l'espace et du temps
- Les changements dans les relations familiales
- Le lien social et l'engagement bénévole.

Réalisation : Moderniser Sans Exclure

Avec le soutien de France Bénévolat et de PRO BTP (premier groupe professionnel de protection sociale en France).

Ce Dvd comprend deux montages du même film : Version de 48 minutes, Version de 14 minutes

Ce film est un outil destiné à animer des interventions sur le thème : départ à la retraite et bénévolat.

## 5- La communication nonviolente au quotidien

Mashall B. ROSENBERG // Année : 2005 // Editions : Les Pratiques Jouvence

Communiquer, nous le faisons tous constamment. Cependant, peu sont celles et ceux qui connaissent les règles d'une communication réellement respectueuse de soi et de l'autre.

Dans ce livre, Marshall B. Rosenberg propose une méthode qui permet en toutes circonstances d'accroître la qualité de la relation, la compréhension et les rapports entre les personnes, mais aussi et surtout le respect de nos différences mutuelles.

## 6- Savoir écouter, ça s'apprend ! Techniques simples et concrètes pour bien communiquer

Christel PETITCOLLIN // Année : 2012 // Editions : Poches Jouvence

La communication est une nécessité humaine. Elle est indispensable dans tous les secteurs de la vie : vie professionnelle, publique, privée. Elle concerne la famille autant que l'entreprise ou les mondes de la politique et de la publicité.

Chaque fois qu'une relation se détériore, on trouve en amont un manque de communication qui a laissé s'installer de part et d'autre des malentendus et des rancœurs.

Pour beaucoup de gens, « communiquer » reste limité à parler et à se faire entendre. Chacun se voudrait émetteur et attend des autres qu'ils soient des récepteurs. Paradoxalement, notre communication manque trop souvent de silence...

Pour offrir à l'autre la qualité d'accueil dont nous rêvons pour nous-mêmes et parce que, lorsque nous avons vraiment bien écouté, notre réponse aura une grande pertinence et une efficacité maximale, l'écoute devrait idéalement représenter 80% de notre communication.

Développer ses capacités d'écoute, d'observation, de concentration et de mémorisation, connaître et prévenir les blocages de l'écoute, offrir une écoute de haute qualité à ses interlocuteurs, ça s'apprend.

## 7- Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)

Mashall B. ROSENBERG // Année : 2016 // Editions : La Découverte

La plupart d'entre nous avons été élevés dans un esprit de compétition, de jugement, d'exigence et de pensée de ce qui est « bon » ou « mauvais ». Au mieux, ces conditionnements peuvent conduire à une mauvaise compréhension des autres, au pire, ils génèrent colère, frustration, et peuvent conduire à la violence. Une communication de qualité entre soi et les autres est aujourd'hui une des compétences les plus précieuses.

Par un processus en quatre points, Marshall Rosenberg met ici à notre disposition un outil très simple dans son principe, mais extrêmement puissant, pour améliorer radicalement et rendre vraiment authentique notre relation aux autres.

Grâce à des histoires, des exemples et des dialogues simples, ce livre nous apprend principalement :

- A manifester une compréhension respectueuse à tout message reçu
- A briser les schémas de pensée qui mènent à la colère et à la déprime
- A dire que nous désirons sans susciter d'hostilité
- A communiquer en utilisant le pouvoir guérisseur de l'empathie.

## 8- L'art du langage euphonique Niveau 1 – les bases processus

Est-ce que vous aimeriez passer d'un monde jugeant, excluant, dominant, reprochant ... à un monde authentique où les choses peuvent être dites clairement et où chacun peut, prendre la responsabilité de ce qu'il pense, dit, ressent, prendre la responsabilité de ses besoins, de ses désirs et aspirations et celle de faire des demandes claires, sans pour autant qu'elles ne deviennent exigences ? EME ou l'art du langage euphonique, permet de s'initier à un nouveau langage relationnel qui s'appuie sur les bases de la Psychologie Essentielle telle qu'elle a été enseignée par Idris Lahore, avec les éléments issus du travail de Marshal Rosenberg dans la Communication Non Violente.

Réalisation : Coline d'AUBRET – France de BOIS CENTI // Libre Université du Samadeva

### **9- Accompagner... ici... et maintenant DVD**

L'association Accompagner Ici et Maintenant regroupe plus de cent bénévoles formés accompagnent des personnes malades en soins palliatifs et leur famille.

Ce DVD est divisé en quatre parties. Tout d'abord "La vie jusqu'au bout", pour mieux définir, avec des mots et des phrases, ce que sont les soins palliatifs. Puis "Accompagner ici et maintenant, le film ", pour vivre l'engagement au quotidien des femmes et des hommes bénévoles d'accompagnement en soins palliatifs. La troisième partie "L'accompagnement accompagné", pour bénéficier de l'expérience de l'association AIM, que vous souhaitez devenir bénévole, apparteniez à une association ou pensiez en créer une. Et enfin la dernière partie présente "Dans les pas de Jeanne", pour cheminer de Madame Jeanne Garnier à la Maison Médicale Jeanne Garnier : quelles valeurs, quelles missions d'hier se vivent au quotidien dans les équipes interdisciplinaires.

Réalisation : Association Accompagner Ici et Maintenant // Durée : 43 minutes

Avec le soutien de la Fondation Bouygues, la Fondation Notre Dame et a la Troupe du Bruit qui Court.

### **10- La bien-traitance au soir de la vie**

J. BEGOIN, C. BERGERET-AMSELEK, J.-M. LAFOND, B. SANGARE, B. THIS // Année : 2009 // Editions : Belin

Un néologisme a émergé dans la langue française, curieusement orthographié bientraitance, avec ce trait d'union qui marque l'unité de l'être humain de sa conception au soir de son existence, quelles que soient les situations où il se trouve. Cependant, face aux nouvelles problématiques posées par l'avancée en âge, nous voyons converger de multiples courants de réflexions pour mieux cerner le contenu de ce concept, ses déclinaisons, sa mise en œuvre. Encore faut-il prendre conscience de l'ampleur des mutations auxquelles nous sommes confrontés, comme les situations de dépendance et le recul de la mort aux âges extrêmes de l'existence, ou encore les différences fondamentales de repères culturels et sociaux auxquels les personnes vieillissantes devront faire face. Comment accompagner nos aînés au soir de leur vie ? Comment promouvoir de nouvelles compétences dans une telle transition épidémiologique ? Et surtout, comment privilégier la dimension relationnelle de la vie psychique de la personne âgée, en tant que sujet en quête de sens et de liberté intérieure, acteur de sa vie jusqu'au bout ? Cet ouvrage, à travers les regards croisés de soignants, de responsables d'établissements, d'anthropologues, de psychologues, aborde ces questions sans préjuger des réponses. Il laisse la porte ouverte à de multiples pistes de travail, à partir de réflexions nouvelles, de témoignages concrets et d'initiatives de bientraitance, donnant tout son sens au trait d'union qui en rassemble ici les artisans au soir de la vie.

### **11- Vivre une relation d'aide**

Clément PICHAUD // Année : 2008 // Editions : Chronique Sociale

Ceci est un livre pour les bénévoles, plus précisément pour les bénévoles qui ne liront jamais les ouvrages savants sur la communication ou la relation d'aide... et qui pourtant ont envie de réfléchir sur ce qu'ils font, afin de le faire encore mieux :

- comment m'y prendre pour mieux aider ?
- mais d'abord comment mieux comprendre ceux que j'ai à aider ?
- et finalement c'est quoi "aider" ? Peut-on vraiment aider ? Jusqu'où ?

### **12- 100 fiches d'animation pour les personnes âgées**

E. ALLEGRE et J. GASSIER // Année : 2014 // Editions : Elsevier Masson

L'animation est aujourd'hui au cœur des priorités de toutes les structures d'accueil, elle fait partie intégrante de la prise en charge de la personne âgée, car, bien plus qu'une source de plaisir, elle est un vecteur d'autonomie physique et psychique.

L'animation correspond bien à son étymologie (animare : donner une âme... un souffle de vie !). Cette forme d'activité occupationnelle crée un climat, un dynamisme au sein d'une structure d'accueil et, à ce titre, elle fait partie des soins relationnels qui améliorent la qualité de vie des personnes.

Les techniques d'animation exigent de ce fait des savoirs et des savoir-faire qui s'apprennent et se perfectionnent. Cet ouvrage mis à jour et augmenté propose donc à travers une série de 100 fiches illustrées, claires et pédagogiques, toutes les techniques d'animation de la personne âgée en institution ou à domicile.

- Dans une première partie sont développées les notions à comprendre pour mettre en place une animation de qualité, qui corresponde aux besoins et capacités de la personne âgée.
- Dans une deuxième partie sont présentées les fiches d'animation, regroupées par thème : « prendre soin de soi », « créer, se recréer » et « vivre ensemble ».

Cet ouvrage novateur et sans équivalent, constitue un outil incontournable pour tous les professionnels travaillant avec les personnes âgées en structures d'accueil ou à domicile : aides-soignants, animateurs, auxiliaires de vie sociale, éducateurs...

Il sera également une source précieuse d'inspiration pour tous les formateurs préparant les élèves ou les étudiants à ces formations ainsi que pour tous les proches et les aidants ?

### **13- Activités pour les personnes âgées**

Anne SERRERO-TACCOEN // Année : 2016 // Editions : L'Harmattan

Comment éviter aux familles la douloureuse expérience d'un proche autrefois très actif ne vivant plus que prostré dans un coin de la maison ou affalé dans une salle peuplée de corps inertes, de regards vides et de traits figés ?

Comment aider le personnel admirable qui entoure les personnes âgées mentalement diminuées à faire en sorte qu'elles n'aient plus pour perspective que la mort ?

"Animer", au sens étymologique de "conserver le souffle de vie", apporter des idées simples et pratiques dans ce sens, tel est l'objectif de ce livre.

### **14- Paroles de bénévoles, dans l'accompagnement intergénérationnel**

EERIGE // Année : 2012 // Editions : Chronique Sociale

Aujourd'hui, donner de sa personne en offrant du temps pour lutter contre la situation d'isolement de la personne âgée, contre sa solitude, permet de redynamiser une vie quotidienne. Le bénévole peut être ainsi un lien avec elle, en partageant du temps et de la joie de vivre, en trouvant du plaisir à l'écouter raconter son parcours de vie. A l'expérience, tout bénévole apprend beaucoup de la personne qu'elle visite. L'apport mutuel est un véritable échange intergénérationnel et ouvre chacun à de nouveaux horizons. Cet ouvrage exprime des paroles de bénévoles engagés dans un accompagnement intergénérationnel. Leur lecture permet de stimuler, renforcer un engagement porteur de réciprocité et d'humanité au cœur de la vie quotidienne.

### **15- De la maltraitance à la bientraitance**

Françoise BOISSIERES-DUBOURG// Année : 2014 // Editions : Lamarre

La bientraitance est un concept large, englobant les notions de respect de la personne, de ses droits et de sa dignité. Alors ...savons-nous être bientraitants et quelles sont les mesures appropriées pour favoriser la bientraitance ? C'est par ce type de questions que l'auteur invite le soignant à comprendre et à agir. Son approche simple et concrète accompagnera la réflexion de chacun pour l'aider à se situer et à trouver ses propres outils.

### **16-Communiquer avec des personnes âgées**

Martine PERRON// Année : 2003 // Editions : Chronique sociale

La communication avec des adultes âgés, même pour des proches n'est pas toujours aisée, elle est souvent " pauvre " en contenu, répétitive dans sa forme, malgré l'intensité des sentiments éprouvés. La " Clé des Sens " est dans cette perspective un outil performant de recueil d'informations sur les capacités relationnelles, communicationnelles, sensorielles, cognitives de la personne. La " Clé des Sens " c'est aussi et surtout un outil de communication avec l'adulte âgé, un outil d'accompagnement de la fin de vie qui lui donne et redonne toute sa dimension humaine. Cette démarche novatrice et originale de mobilisation psychique sollicite le potentiel sensoriel des personnes âgées afin que celles-ci puissent réactiver leur mémoire ancienne, ouvrir les " tiroirs " où sont rangés, enregistrés, des connaissances, des émotions, des instants vécus. La " Clé des Sens " ne recherche pas la performance intellectuelle mais la libération des souvenirs enfouis. En effet cette méthode propose principalement de créer les conditions d'une mise ou remise en communication de l'adulte âgé quel que soient son âge, son état de santé, ses handicaps, avec son entourage immédiat, soignant ou non-soignant.

### **17- Les bons gestes avec les personnes âgées. Guide de premiers secours pour les aider au quotidien"**

Mourey France // Année 2012 // Editions Scrinéo

Se retourner dans son lit ou se lever du fauteuil nécessite des capacités motrices mais aussi la connaissance de l'enchaînement des mouvements mémorisés depuis le plus jeune âge. L'accumulation de maladies associée à une diminution de l'activité génère chez certains sujets âgés des difficultés à réaliser ces mouvements, si simples en apparence, et conduit à la dépendance. Que nous soyons soignants, rééducateur ou aidant nous sommes en permanence confrontés à la dépendance de l'autre et enclins spontanément à se substituer à lui pour apporter de l'aide. Cette attitude est le plus souvent néfaste à la personne âgée dont les capacités restantes non exploitées sont exposées à disparaître. Le but de cet ouvrage est de fournir aux professionnels et aux aidants une information pratique sur la manière de faciliter la participation active de la personne âgée dans les activités motrices de la vie quotidienne. Par ailleurs, il est montré comment harmoniser le travail des rééducateurs et des soignants en institution comme à domicile. Bien au-delà d'une technique, ce livre propose une démarche supposant réflexion, personnalisation, rapport juste au corps de l'autre et respect de la personne.

### **18- Regards sur les personnes âgées, leurs corps, leur environnement**

Sous la direction de Gérard CHASSEIGNE et Caroline GIRAUDEAU // Année : 2017 // Editions : Connaissances et savoirs

Ce nouvel ouvrage de la collection « Psychologie et Vie Quotidienne » est consacré aux communications et débats qui ont eu lieu lors de la 2e journée des psycho-gérontologues de la Région Centre (30 mars 2017), ainsi qu'aux réflexions qui s'en sont suivies. Cette journée qui avait pour thème « Le corps et la personne âgée » a été organisée à l'initiative de l'équipe « Gérontologie et vie quotidienne » du laboratoire de Psychologie des Âges de la Vie (EA-2114) de l'université de Tours. Les six contributions que nous présentons convergent toutes vers un même souci : celui d'imaginer, proposer et réaliser des environnements de qualité pour un bien-être toujours meilleur des personnes âgées, que celles-ci soient en relative bonne santé physique et mentale ou qu'elles soient atteintes par la maladie d'Alzheimer et les troubles associés. Ces contributions se font invitations à pratiquer régulièrement des activités physiques, à profiter des bienfaits de promenades en forêts, parcs et jardins, à considérer notre corps vieillissant comme constitutif inaliénable de notre identité, à se laisser guider à l'apaisement par la sensorialité, à favoriser la sexualité en EHPAD lorsque celle-ci est souhaitée, à naviguer judicieusement entre vouvoiement et tutoiement dans la relation de soin.

### **19- Innover dans l'animation et l'accompagnement de la personne âgée**

Bernard HERVY et Richard VERCAUTEREN // Année : 2013 // Editions : Eres

L'innovation dans les pratiques d'animation et d'accompagnement des personnes âgées s'ancre dans un processus constant de création visant à s'adapter aux demandes de plus en plus larges d'une population diversifiée. En effet, il

s'agit de tenir compte de l'isolement, du sentiment de solitude, d'un environnement réclamant de plus en plus de professionnalité, de l'existence de lieux de vie et d'accueil toujours plus spécifiques...

Face à cette évolution du cadre de leur intervention, les animateurs attendent des concertations pluriprofessionnelles, des implications structurelles plus importantes et des moyens adaptés à la diversité des situations. Pour répondre à ces demandes, l'ouvrage développe des positionnements professionnels, analyse des expériences de terrain et aborde de façon concrète le processus d'innovation dans le champ de l'animation sociale avec les personnes âgées. Dépassant les simples constats, il construit une réflexion sur le sens de l'animation avec la personne âgée tant en établissement qu'à domicile.

## **20- Les personnes âgées : comprendre et prendre soin**

Dominique GRANDEMANGE, Gwladys GEROLD, Conchita SZYBA // Année : 2010 // Editions De Boeck Estem

Face aux difficultés de prise en charge auxquelles sont confrontés les soignants et les familles, il est nécessaire de savoir comprendre la personne âgée, ses besoins, ses possibilités et ses limites.

Cet ouvrage aborde, de manière concrète, l'ensemble des problématiques liées à la gériatrie et à la prise en charge des patients, à domicile ou en institution. Chaque thématique est développée à travers l'histoire de deux personnages, Edmond et Eugénie, pour une approche plus sensible, empathique et réaliste des soins aux personnes âgées.

## **21- Vieillissimo**

Griner-Abraham Véronique // Année : 2014 // Editions Ehesp

« Je crois qu'elle ne fait que les vieux. »

Véronique Griner-Abraham est psychiatre. Mais elle est aussi écrivaine et conteuse d'histoires, ou plutôt, elle conte les histoires qu'on lui a racontées dans son cabinet. Pendant les 15 ans de sa pratique à Brest, elle a eu la bonne idée d'écouter et d'aimer ses patients, et de nous transmettre leurs histoires de vie.

« Un jour, écrit Véronique Griner-Abraham, j'ai entendu cette phrase dans une salle d'attente. Elle m'a fait rire. Pendant longtemps, c'est vrai, je n'ai « fait » que les vieux. J'étais la spécialiste de ceux qui perdent la tête. Je trouvais que j'avais une jolie spécialité. Ceux qui perdent la tête sont souvent les plus touchants. »

## **22- Toute fin est une histoire**

Véronique COMOLET // Année : 2017 // Editions des équateurs 2017

Accompagner. Des hommes et des femmes en fin de vie. Tel est le récit de cette femme qui est aux côtés des malades et de leurs proches chaque semaine au sein d'une unité palliative. Elle raconte des existences qui s'en vont, l'adieu au vivant mais il n'y a rien de morbide ou de mortifère dans ce témoignage extraordinairement lumineux. Souvent c'est un échange de regards, une main tendue, un sourire qui relie à la vie. Il y a des personnes âgées mais aussi des jeunes gens foudroyés par la maladie.

La qualité de ce récit est qu'il est paradoxalement plein de vie et d'éclat. En quelques minutes, dans un étonnant précipité, les patients racontent leur vie, allant à l'essentiel comme s'il n'y avait plus une minute à perdre. Il faut écouter, recueillir les mots, les pleurs et accepter le silence. C'est parfois cocasse, toujours bouleversant, terriblement émouvant.

## **23- L'âge fragile**

Valerie MOLLIERE // Année : 2018 // Editions Ateliers Henry Dougier

Valérie Mollière est infirmière coordinatrice en EPHAD.

Elle nous raconte ici son quotidien de travail, ses rencontres avec les patients, leurs histoires, leurs doutes, mais aussi leurs joies : Monique, 87 ans, raconte son amour de jeunesse disparu ; Marguerite qui témoigne des ses troubles de la mémoire ; Wassim partage quant à lui sa bonne humeur.

On va aussi à la rencontre du personnel, des professionnels de santé qui aiment leur métier, malgré les difficultés, prennent soins des patients, avec constance et fidélité.

" J'ai engrangé de l'expérience, ma perception de la vieillesse s'est affinée, mon regard aiguisé et, malgré tout, je continue d'apprendre de nos anciens. Ils se révèlent être des exemples de vieillissement qui m'enrichissent, tant professionnellement que personnellement. Leurs vies ont été parsemées de choix et de non-choix. Ainsi, telle vieille dame m'a appris la bonne humeur et l'égalité de caractère, telle autre a représenté le modèle de la vieille dame aigrie et persécutée, telle, encore, un modèle de repli sur soi, réfugiée qu'elle était dans son passé. "

## **24- Ce cahier est pour toi**

Valérie DAYRE // Année : 2008 // Editions Joie de vivre

Granninouchka écrit à Gaspard, son petit-fils, pour lui raconter ce qui vient de lui arriver. Une aventure range, désagréable, mais qu'elle essaie de prendre avec humour. Aventure qui devient plus étrange encore quand elle découvre au fond du parc de la maison de soins où elle se trouve (enfermée ?) un petit pavillon que squatte... un enfant ? Une famille ? Un... des fantômes ? Elle ne sait pas, elle ne sait plus. C'est peut-être ça le problème : elle perd la tête ?

## **25- Elle rit dans la nuit**

Geneviève DE CAZAUX // Année : 2013 // Editions Anne Carrière

Les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer se rendent-elles compte de leur état ? Comprennent-elles que leur raison chavire et que leur mémoire flanche ? La mère de l'auteur, sur ses petits carnets à spirale, prend des notes. Son humour est corrosif, puis l'angoisse perce. Qui suis-je ? Quel jour est-on ? Quelle heure ? Un témoignage rare sur de la perte des capacités – non pas un journal, mais un quotidien qui frôle l'incohérence.

Autour de ces notes qu'elle retrouve à l'occasion d'un rangement, Geneviève de Cazaux raconte sur une période de trente ans les prémices de la maladie, son irruption, et les bouleversements qu'elle provoque dans une famille. La protection des majeurs, la fuite de la maison de retraite et le maintien à domicile, des sujets d'actualité qu'elle traite avec sa verve journalistique, sans s'apitoyer. Sa mère et elle arrivent à échanger, et encore à rire ensemble, de tout et de rien, surtout de la maladie. Ce récit est aussi une enquête journalistique, où les interviews apportent un éclairage sur Alzheimer et la dépendance des personnes âgées.

## **26- J'habite au 3ème âge**

MATHURIN // Année : 2015 // Editions Lemieux

J'arrive en région parisienne sans argent ni logement, muni d'une simple carte d'étudiant. On me parle de la création récente d'associations permettant à des étudiants de loger chez une personne âgée. Le principe est simple : un peu de son temps contre une chambre chez l'habitant. »

Stéphane, alias Mathurin, a fait l'expérience d'une colocation intergénérationnelle en s'installant chez Germaine durant ses études. De cette expérience qui a duré 2 ans, l'auteur tire un récit illustré émouvant et drôle, racontant sa vie en compagnie de Germaine et décrivant par la même occasion le quotidien d'une personne âgée.

Germaine a du caractère, elle est drôle, vive et attachante. Elle joue à la console de jeux vidéo, porte des lunettes jaune fluo et regarde le dernier film à la mode avec des lunettes 3D. C'est la « vieillesse 2.0 » selon l'auteur.

## **27- Sur l'autre rive de la vieillesse**

Dominique RIVIERE // Année : 2017 // Editions Eres

Comment regarder autrement ce que l'on nomme démence d'Alzheimer et maladies apparentées et découvrir que ceux que l'on rejette comme déments peuvent être accueillis comme « présents » ? Qu'est-ce que la personne âgée dit lorsque raison et mémoire font défaut ? Que tout passe sauf ce que les anciens appelaient logos. C'est ce lien établi entre le soi et l'autre, qui exclut toute totalité, que dévoile la personne âgée, à la fin de sa vie. Ceux que la

science nomme « déments » deviennent dès lors des « présents » pour ceux qui suivent. Dans cette optique, les symptômes psycho-gériatriques relevés par la médecine deviennent des signes qui, loin d'être nécessairement des pathologies à traiter, disent l'essentiel. Les anciens, quand ils n'ont plus ce que nous nommons raison et mémoire, nous invitent à passer sur une autre rive...

## **28- A vous les seniors ! : jeux rimés pour entretenir la mémoire, la mobilité et le dynamisme des personnes âgées**

Corinne ALBAUT // Année : 2011 // Editions L'Harmattan

C'est bien de vivre vieux. C'est encore mieux de bien vivre vieux. Le but de cet ouvrage est d'apporter dans la vie des personnes âgées, de la joie, du plaisir par la pratique de petits jeux destinés à stimuler leur motricité, leur mémoire, leur vie sociale et leur créativité. A vous les séniors de faire preuve de dynamisme et de gaieté !

## **29- A l'école des personnes âgées**

Jacques GOUIN // Année : 2017 // Editions La Bruyère

Il ne semble pas possible de vivre au contact habituel de personnes âgées -quel que soit leur état physique, psychologique, spirituel (au sens général du terme)- sans être conduit à s'interroger à leur sujet comme au nôtre : que vivent-elles au plus profond d'elles-mêmes ? comment se voient-elles ? qu'en disent-elles à travers de multiples langages difficiles à déchiffrer ? qu'attendent-elles réellement de nous qui nous voulons à leur service ?...Et ce, au-delà de nos impressions et réactions personnelles ou collectives. C'est à ces situations et interrogations vécues près d'elles de façon continue durant près de 25 ans que l'auteur de cet essai tente, à travers son expérience et sa réflexion, d'apporter des précisions de langage, certains éclairages nécessaires pour comprendre leur univers intérieur, des ouvertures ou des chemins envisageables, des questions nouvelles ou résurgentes peut-être formulées autrement que vous vous les posiez, des essais de réponses... " Ce regard lucide et positif sur la vieillesse pourra permettre à l'entourage familial et professionnel de se situer au mieux dans l'écoute et l'accompagnement des personnes âgées ". Plus encore, il est une invitation à se mettre à leur école pour leur offrir une vieillesse plus heureuse et nous permettre de préparer la nôtre en l'abordant sereinement et avec philosophie.

## **30- J'ai oublié le titre- mémoires d'une animatrice en EHPAD Alzheimer**

BEAUFILS C/DELAUNAY M // Année : 2014 // Editions Eres

Il ne semble pas possible de vivre au contact habituel de personnes âgées -quel que soit leur état physique, psychologique, spirituel (au sens général du terme)- sans être conduit à s'interroger à leur sujet comme au nôtre : que vivent-elles au plus profond d'elles-mêmes ? comment se voient-elles ? qu'en disent-elles à travers de multiples langages difficiles à déchiffrer ? qu'attendent-elles réellement de nous qui nous voulons à leur service ?...Et ce, au-delà de nos impressions et réactions personnelles ou collectives. C'est à ces situations et interrogations vécues près d'elles de façon continue durant près de 25 ans que l'auteur de cet essai tente, à travers son expérience et sa réflexion, d'apporter des précisions de langage, certains éclairages nécessaires pour comprendre leur univers intérieur, des ouvertures ou des chemins envisageables, des questions nouvelles ou résurgentes peut-être formulées autrement que vous vous les posiez, des essais de réponses... " Ce regard lucide et positif sur la vieillesse pourra permettre à l'entourage familial et professionnel de se situer au mieux dans l'écoute et l'accompagnement des personnes âgées ". Plus encore, il est une invitation à se mettre à leur école pour leur offrir une vieillesse plus heureuse et nous permettre de préparer la nôtre en l'abordant sereinement et avec philosophie.

## **31- Paroles de bénévoles, dans l'accompagnement intergénérationnel**

EERIGE // Année : 2012 // Editions : Chronique Sociale

Aujourd'hui, donner de sa personne en offrant du temps pour lutter contre la situation d'isolement de la personne âgée, contre sa solitude, permet de redynamiser une vie quotidienne. Le bénévole peut être ainsi un lien avec elle,



en partageant du temps et de la joie de vivre, en trouvant du plaisir à l'écouter raconter son parcours de vie. A l'expérience, tout bénévole apprend beaucoup de la personne qu'elle visite. L'apport mutuel est un véritable échange intergénérationnel et ouvre chacun à de nouveaux horizons. Cet ouvrage exprime des paroles de bénévoles engagés dans un accompagnement intergénérationnel. Leur lecture permet de stimuler, renforcer un engagement porteur de réciprocité et d'humanité au cœur de la vie quotidienne.

### **32- Innommable et innombrable. De la vieillesse, considérée comme une épidémie**

Jean-Jacques AMYOT // Année : 2014 // Editions Dunod

Il ne semble pas possible de vivre au contact habituel de personnes âgées -quel que soit leur état physique, psychologique, spirituel (au sens général du terme)- sans être conduit à s'interroger à leur sujet comme au nôtre : que vivent-elles au plus profond d'elles-mêmes ? comment se voient-elles ? qu'en disent-elles à travers de multiples langages difficiles à déchiffrer ? qu'attendent-elles réellement de nous qui nous voulons à leur service ?...Et ce, au-delà de nos impressions et réactions personnelles ou collectives. C'est à ces situations et interrogations vécues près d'elles de façon continue durant près de 25 ans que l'auteur de cet essai tente, à travers son expérience et sa réflexion, d'apporter des précisions de langage, certains éclairages nécessaires pour comprendre leur univers intérieur, des ouvertures ou des chemins envisageables, des questions nouvelles ou résurgentes peut-être formulées autrement que vous vous les posiez, des essais de réponses... " Ce regard lucide et positif sur la vieillesse pourra permettre à l'entourage familial et professionnel de se situer au mieux dans l'écoute et l'accompagnement des personnes âgées ". Plus encore, il est une invitation à se mettre à leur école pour leur offrir une vieillesse plus heureuse et nous permettre de préparer la nôtre en l'abordant sereinement et avec philosophie.

### **33- Prévenir et lutter contre la maltraitance des personnes âgées**

Jean-Jacques AMYOT // Année : 2015 // Editions Dunod

En quelques années, les textes législatifs, les préconisations et les données statistiques ont permis d'engager un mouvement de lutte contre la maltraitance des personnes âgées, phénomène souvent insidieux qui s'imisce dans les pratiques à domicile et en institution. Émaillé de cas cliniques et conçu comme un outil d'appui pour tout acteur en gérontologie, l'ouvrage revisite nos pratiques pour mettre en œuvre un ensemble d'actions coordonnées dont le but ultime est de développer une véritable éthique de l'accompagnement.

### **34- Vieillir, et alors ? Petit manuel de lutte contre les discriminations**

Rédaction collective // CIF-SP // Année : 2018

Dans ce petit manuel, vous trouverez 6 chapitres sur les préjugés qu'engendre la vieillesse :

Chapitre 1 : La vieillesse n'est pas une maladie

Chapitre 2 : Familles et amours : les sentiments n'ont pas d'âge

Chapitre 3 : L'activité sociale tout au long de la vie

Chapitre 4 : Les séniors mis au ban... public

Chapitre 5 : Vieillir au féminin

Chapitre 6 : Les minorités vieillissantes

### **35- La vieillesse, une ressource pour la société**

Fédération des Centres sociaux et Socioculturels de France (FCSF)

Le défi démographique auquel est confronté la société française pour ces 30 prochaines années nécessite de repenser la place des personnes retraitées dans la société, les relations entre les générations et les politiques de prévention. Avant d'être un coût et un risque, le vieillissement peut en effet être une ressource et une opportunité pour la personne, les territoires et la société, et permettre à chacun, quel que soit son âge et ses fragilités de rester acteur, de participer à la vie sociale... Depuis plusieurs années déjà, les centres sociaux inventent au quotidien dans

la proximité des territoires, de nouvelles réponses, et contribuent à « fabriquer des possibles », avec des approches fondées sur le lien social comme facteur clé de prévention.

### **36-36 bis – LES BENEVOLES ET LES ACTEURS MONALISA S'EXPRIMENT**

**Compilation des chroniques radiophoniques Décibel FM 2018 //** Durée 19 minutes

**+ Journée départementale « Se mobiliser pour rompre la solitude et l'isolement » du 27.09.2018 à Soulomès (2 exemplaires) CD //** Durée 31 minutes

Interviews de Monsieur Jean-François SERRES Référent National MONALISA, Madame Nadine CHAIB Sous-Préfète de Figeac, Monsieur Jean-Jacques AMYOT psychosociologue et Monsieur Jean-Yves LANDAS Directeur de l'Association Ségala-Limargue.

Réalisation Décibel FM // année 2018

### **37-37 bis – LES BENEVOLES ET LES ACTEURS MONALISA S'EXPRIMENT**

**Compilation des chroniques radiophoniques Décibel FM 2018 //** Durée 19 minutes

**+ Chronique avec l'Association Multi-Rencontres du Rionet (2 exemplaires) CD //** Durée 17 minutes

Interview de Madame Fabienne QUERRY, chargée de projets au centre social et culturel Le Rionet.

Réalisation Décibel FM // année 2018

### **38-38 bis – LES BENEVOLES ET LES ACTEURS MONALISA S'EXPRIMENT**

**Compilation des chroniques radiophoniques Décibel FM 2018 //** Durée 19 minutes

**+ Chronique équipe citoyenne MONALISA « Plus seul » du secteur de Lacapelle-Marival (2 exemplaires) CD //** Durée 25 minutes

Interviews de Madame Marie-Aimée VEAUX, référente, ainsi que de Madame Solange LESTRADE et Madame Jacqueline DELBOS, bénévoles de l'équipe.

Réalisation Décibel FM // année 2018

### **39-39 bis – LES BENEVOLES ET LES ACTEURS MONALISA S'EXPRIMENT**

**Compilation des chroniques radiophoniques Décibel FM 2018 //** Durée 19 minutes

**+ Chronique équipe citoyenne MONALISA « Poivre et sel » du secteur de Latronquièrre (2 exemplaires) CD //** Durée 22 minutes

Interviews de Monsieur Bernard LABBE, référent et de Madame Pascale LEBOURG, bénévole de l'équipe.

Réalisation Décibel FM // année 2018

### **40-40 bis – LES BENEVOLES ET LES ACTEURS MONALISA S'EXPRIMENT**

**Compilation des chroniques radiophoniques Décibel FM 2018 //** Durée 19 minutes

**+ Chronique équipe citoyenne MONALISA du secteur de Montet et Bouxal (2 exemplaires) CD //** Durée 15 minutes

Interview de Madame Régine ROUSSIES, référente de l'équipe.

Réalisation Décibel FM // année 2018

**41-41 bis – LES BENEVOLES ET LES ACTEURS MONALISA S'EXPRIMENT**

**Compilation des chroniques radiophoniques Décibel FM 2018 // Durée 19 minutes**

**+ Chronique équipe citoyenne MONALISA du secteur de la Vallée du Lendou (2 exemplaires) CD // Durée 17 minutes**

Interviews de Madame Sally CHARLISH, référente et de Monsieur Malcolm CHARLISH, bénévole.

Réalisation Décibel FM // année 2018

**42-42 bis – LES BENEVOLES ET LES ACTEURS MONALISA S'EXPRIMENT**

**Compilation des chroniques radiophoniques Décibel FM 2018 // Durée 19 minutes**

**+ Chronique équipe citoyenne MONALISA « Les Mimosas des 3 Moulins » et personnes âgées visitées du secteur de Castelnau Montratier – Sainte Alauzie (2 exemplaires) CD // Durée 33 minutes**

Interviews de Monsieur BOYE Claude, référent ; de Madame Marie-Louise SCOPEL, bénévole, ainsi que de trois personnes visitées.

Réalisation Décibel FM // année 2018

**43 – PETITS PORTRAITS DE TRES GRANDES PERSONNES**

Barbara CONTANTINE // Année : 2017 // Editions Calmann Levy

« On aurait pu les appeler personnes âgées, mais ça aurait été réducteur. Papi ou Mamie n'ont pas toujours eu les cheveux blancs et les sourcils en broussaille, n'ont pas toujours eu besoin de déambulateurs ou de dentiers. Il fut un temps où ils ont couru, ri, joué, raconté des blagues, fait des galipettes, eu des peines de cœur, des frustrations, des peurs, de l'acné...

Difficile d'imaginer la vie qu'ils ont menée. En lisant, vous en aurez une petite idée. Les textes sont courts, les photos sont trippantes, qu'est ce que vous risquez ? D'avoir envie d'aller les voir ? D'aller leur taper la bise ? Ce serait nickel. Ils ont tellement besoin d'amour... »

**44- 44 bis- LES BENEVOLES ET LES ACTEURS MONALISA S'EXPRIMENT**

- **2ème rencontre départementale du 03.10.19 à Soulomès // Durée 52 minutes 46**

Interviews de Monsieur Le Sous-Préfet de Gourdon, de Jean-François SERRES référent national MONALISA, du Docteur Anne HUSTACHE gériatre, intervention de la coopération MONALISA du Lot et témoignages de bénévoles et pour finir interview de Maryse MAURY du Conseil Départemental 46.

Réalisation Décibel FM // année 2019

**45- 45 bis- LES BENEVOLES ET LES ACTEURS MONALISA S'EXPRIMENT**

- **3ème rencontre départementale du 15.12.20 // Durée 1heure 12 minutes**

Rencontre en visioconférence

*Interventions :*

- d'Emmanuelle DIETSCH, chargée de mission dispositifs transversaux Personnes âgées et Personnes handicapées au Conseil Départemental du Lot : présentation de la CFPPA 46 (Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie du Lot) et du schéma autonomie
- de Jean-François SERRES, membre fondateur de l'association nationale MONALISA : présentation de la nouvelle organisation de MONALISA au niveau national
- de MONALISA 46 : Jean-Yves LANDAS et Gaëlle GOUZOU pour présenter un point d'étape de la démarche dans le Lot

*Témoignages de bénévoles* : sur le plaisir qu'ils prennent à être bénévole, ce que cela leur apporte, les raisons qui les ont amené à être bénévole et spécifiquement dans le domaine de la lutte contre l'isolement social des personnes âgées, leurs motivations, les plus-values du bénévolat dans leur vie personnelle, leurs questionnements, leur sensibilité à contribuer à la lutte contre l'isolement social des personnes âgées...

Réalisation Décibel FM // année 2020

#### **46 – LES BENEVOLES ET LES ACTEURS MONALISA S'EXPRIMENT**

- **Chronique – Journée départementale du 26.11.2021 à Soulomès // Durée 55 minutes 14**

Extraits de la rencontre départementale MONALISA 46 qui a eu lieu le 26 novembre 2021 à Soulomès.

*Interventions :*

- Jean-François SERRES, membre fondateur de l'association nationale MONALISA et
- Jean-Yves LANDAS, directeur de l'Association Ségala-Limargue sur l'isolement social
- Gaëlle GOUZOU, animatrice départementale MONALISA 46 : présentation d'un point d'étape sur la démarche MONALISA dans le département du Lot
- Jean-François SERRES : en quoi l'isolement social bouleverse nos pratiques ? Vers une politique publique de prévention et de lutte contre l'isolement des personnes âgées ?
- Emmanuelle DIETSCH, chargée de mission dispositifs transversaux personnes âgées / personnes handicapées au Conseil Départemental du Lot : intervention sur la prévention de la perte d'autonomie et présentation de la CFPPA (Conférence des Financeurs de la Prévention et de la Perte d'Autonomie)
- Marianne CHIRAUX, travailleur social APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie) : la prise en compte de l'isolement dans les plans d'aide
- Francis ANDRIEU, Président de la FDSEA secteur des anciens exploitants (Fédération Départementale des Syndicats d'Exploitants Agricoles) et bénévole de l'équipe citoyenne de la Vallée du Lendou : témoignage de bénévole
- Janine BROOKE, personne âgée visitée par l'Association des Petits Frères des Pauvres

#### **47 - LES BENEVOLES ET LES ACTEURS MONALISA S'EXPRIMENT**

- **Chronique – Interviews préalables à la journée départementale du 26.11.2021 : Equipe de la Vallée du Lendou et MONALISA 46 // Durée 39 minutes 07**

Chronique réalisée à partir d'interviews préalables à la journée départementale MONALISA 46 du 26 novembre 2021.

- Micro-trottoir sur MONALISA
- Sally CHARLISH, référente de l'équipe citoyenne de bénévoles de la Vallée du Lendou : sur le fonctionnement de l'équipe et l'accompagnement de personnes âgées isolées
- Gaëlle GOUZOU, animatrice départementale MONALISA 46 : présentation de MONALISA, précisions sur la situation particulière liée à la pandémie de COVID-19 et aux adaptations proposées dans l'accompagnement des bénévoles ; puis éclairages sur la rencontre départementale à venir, du 26 novembre 2021.

## **48 – PAROLES CONFINÉES, PAROLES RACONTÉES**

MONALISA Grand Valentinois // Année 2021

« 50 recueils de témoignages entre mars et juin 2021 viennent rendre compte de l'impact de la crise sanitaire chez nos aînés. A partir de deux questionnaires types, chaque personne a pu raconter « ses » confinements »

## **49 – 49 bis - VAINCRE L'ISOLEMENT, UN ENGAGEMENT A PORTEE DE MAIN**

Jean-François SERRES // Année 2019// Les Editions de l'Atelier

« Un Français sur dix est en situation objective d'isolement. Les personnes âgées et celles en situation de pauvreté sont les plus menacées par ce phénomène qui fracture la société. Comment retisser du lien en faisant en sorte que personne ne soit enfermé dans la solitude ?

Pour vaincre l'isolement, Jean-François Serres propose de prendre le mal par la racine. L'Etat et les citoyens peuvent mettre en œuvre une véritable politique de fraternité. Développer les liens forts et durables est la condition nécessaire pour relever d'autres grands défis : précarité sociale, privation de travail, manque d'attention aux plus fragiles...

Encourager la fraternité ne doit pas être cantonné à un vœu pieux. Vaincre l'isolement peut devenir un geste à portée de main, quel que soit le temps dont on dispose, son lieu d'habitation et son âge. Pour concrétiser cet engagement, ce livre propose de s'appuyer sur les ressources et les réseaux de plusieurs centaines d'équipes citoyennes. Présentes dans toute la France, ces équipes sont un carrefour d'initiatives rejoignant les plus fragiles. Ainsi, chacun a la possibilité d'inventer des liens conviviaux qui contribuent à la construction d'une société riche de l'épanouissement de tous.

Jean-François Serres est membre du Conseil économique, social et environnemental et a été délégué général des petits frères des Pauvres jusqu'en juin 2016. Il est à l'origine de la mobilisation nationale contre l'isolement des personnes âgées (MONALISA) dont il est aujourd'hui le référent national. Il a publié *Engageons-nous en fraternité* (Editions Le Pommier, 2017). »

## **50 – AIDANTS, CES INVISIBLES**

**Dr Hélène ROSSINOT // Année 2019 // Editions de l'Observatoire**

« En France, près de 11 millions de personnes prennent chaque jour soin d'un proche âgé, malade ou handicapé.

Qui sont ces « aidants » ? Peut-être vous, votre conjoint, l'un de vos parents, l'un de vos enfants ; des femmes et des hommes, actifs ou retraités, adolescents, voire tous petits, qui ne sont reconnus ni par la loi ni par la société, et qui mettent souvent leur travail, leur scolarité, parfois leur santé en danger en ne comptant ni leur temps ni leurs efforts dans l'accompagnement de leurs proches.

Le Dr Hélène Rossinot livre ici une analyse inédite et de grande ampleur sur ce sujet brûlant. En découvrant les témoignages d'aidants qu'elle a rencontrés et qui tentent, en équilibre précaire sur le fil de leur vie, de continuer à avancer, on s'indigne, on s'émeut, on s'interroge. A quand une reconnaissance officielle ? Quelles solutions apporter à ce qui peut devenir un calvaire quotidien ?

Hélène Rossinot répond à toutes ces questions et présente, à travers un « parcours de l'aidant », des propositions concrètes... et urgentes. Il est temps de prendre conscience que ce sujet nous concerne tous et de porter un autre regard sur ces personnes qui bouleversent leur quotidien par amour. »

## **51 – 101 ANS, MEME PART EN VADROUILLE**

**Fiona LAURIOL // Année 2021 // Editions Blackelephant**

Alors que sa grand-mère centenaire dépérit dans un EHPAD, sa petite fille décide de lui faire découvrir le sud de l'Europe en camping-car. 101 ans Mémé part en vadrouille, de Fiona Lauriol, est le récit touchant de ce road trip extraordinaire. En parcourant la France, l'Espagne et le Portugal, la petite fille et sa grand-mère s'apprivoisent. La Mémé au fort caractère fait l'apprentissage de la tendresse auprès de sa petite fille qui lui redonne, grâce à tout son amour et leurs aventures, goût à la vie. Au fil de ce voyage, la grand-mère devient une star planétaire. En effet, la presse internationale salue l'odyssée familiale de cette centenaire qui donne à tous une belle leçon de vie.

## **52 – A TABLE LES VIEUX !**

**Philippe PITAUD // Année 2021 // Editions Erès**

Manger pour (encore) être" est un objectif de survie essentiel à atteindre, notamment au grand âge. Au domicile ou en institution, les questions autour du repas sont quotidiennes et leurs réponses déterminent, pour partie, le bien-être et l'équilibre psychosocial de chacun. Pour les personnes âgées, le repas est un moment central autour d'un objet, la nourriture, à consommer avec d'autres, semblables par leur âge ou leurs déficiences mais différents par leur essence propre. Se nourrir pose à la fois des questions à résoudre - que mange-t-on ? avec qui ? à quelle heure ? - mais aussi des problèmes à considérer - de poids et/ou de dénutrition, cardio-vasculaires, digestifs... Les auteurs, chercheurs, praticiens, enseignants, apportent leurs analyses et leurs témoignages à destination des professionnels et des aidants qui, ont à cœur de pallier les déficiences, proposer des aides, entretenir le plaisir, renforcer l'estime de soi et l'autonomie, soutenir l'intérêt à l'égard d'autrui en conservant des liens sociaux.

## **53 – ACCOMPAGNER LA MALADIE D'ALZHEIMER ET LES AUTRES TROUBLES APPARENTES**

**Bernard CROISILE // Année 2021 // Editions Larousse**

Il y aurait en France 900 000 personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer auxquelles il faut rajouter 300 000 patients ayant des maladies apparentées. Cette maladie est devenue en quelques années un problème médical, social et humain d'une ampleur planétaire malgré les avancées réelles qui se sont produites ces dernières années.

Découvrez dans cet ouvrage les signes et symptômes de la maladie, son évolution, les divers traitements et des conseils pour faire face aux difficultés du quotidien.

- Quels sont les signes de la maladie d'Alzheimer ?
- Quelles sont les maladies apparentées ?
- Comment aider l'entourage à faire face ?
- Quels traitements existent aujourd'hui ?
- Quelles prises en charge, aides, structures... ?

En attendant un diagnostic qui se fera encore plus précocement et des traitements qui agiront sur les mécanismes de cette affection neurologique, des attitudes préventives simples permettent d'en réduire le risque.

Un guide pour aider le malade et l'entourage.

## **54 – ACCOMPAGNER UNE PERSONNE EN FIN DE VIE – PRENDRE SOIN DE L'AUTRE DANS SES DERNIERS MOMENTS**

**Annick Danielle BRUYNEEL // Année 2020 // Editions Eyrolles**

Nous sommes tous confrontés, un jour ou l'autre, à la fin de vie d'un proche. Comment prendre soin de lui sans s'oublier soi-même ? Comment accompagner ses questions et ses doutes, ses espoirs et ses regrets, mais aussi le temps qu'il lui reste, ses dernières volontés... ? Existe-t-il des repères pour traverser ce passage émotionnellement intense, qui peut durer de quelques semaines à plusieurs mois ? Véritable trousse de secours, ce guide propose des clés pour trouver sa place dans l'accompagnement. De l'entrée en soins palliatifs à la phase terminale, il répond à l'ensemble des problématiques rencontrées et apporte des pistes pour communiquer avec le malade et dialoguer avec l'équipe soignante.

## **55 – ALZHEIMER AUTREMENT – 100 ACTIVITES POUR PLUS DE VIE – LA METHODE MONTESSORI**

**Association AG&D // Année 2019 // Editions ESF**

Redonner confiance et autonomie aux personnes atteintes de troubles cognitifs, c'est possible. AG&D a collaboré avec le professeur Cameron Camp pour développer une approche innovante qui se recentre sur les capacités, les goûts et les motivations de l'individu pour que celui-ci redevienne acteur de sa vie. Inspirées de la méthode Montessori, les activités présentées dans cet ouvrage abordent tous les domaines de la vie quotidienne : cuisine, jardinage, bricolage, lecture et écriture, vie en collectivité, activités sportives et artistiques, partage intergénérationnel... Chaque fiche donne la liste du matériel et des compétences indispensables pour la réussite de la personne et décrit le déroulé pas à pas. Elle s'accompagne de conseils et d'idées complémentaires pour s'adapter aux différentes situations. Un ouvrage inspirant pour tous les aidants, en milieu collectif ou à domicile, qui souhaitent faire vivre la maladie d'Alzheimer autrement.

## **56 – L'AVENTURE AU COIN DE LA RIDE**

**Danielle RAPOPORT // Année 2020 // Editions Erès**

Dans une approche plurielle du vieillissement où l'intime se mêle au rationnel, l'auteure questionne les potentiels de liberté, de dépassement et de puissance de ces « années qui restent ». Elle croise les apports des sciences humaines, son vécu personnel et des témoignages de femmes et d'hommes interrogés sur leur rapport émotionnel, souvent ambivalent, au vieillissement.

Son objectif est de contribuer à casser les tabous et le cercle vicieux de la dépréciation de soi et du regard des autres sur le vieillissement et ses changements. Métamorphoses, abandons et rebonds jalonnent l'avancée en âge et chacun de nous est amené à explorer les nouveaux chemins aventureux que nous serons les seuls à connaître. Tout est à faire, à penser, à construire dans un monde en totale mutation !

## **57 – LE VIEILLISSEMENT ET SES ENJEUX POUR LES NULS**

**Dominique BOULBES // Année 2021 // Editions First**

Qu'est-ce que le vieillissement ?

Ce livre vous en présente les manifestations tant physiques que psychiques, ainsi que les implications sociales et économiques qui en découlent pour bien le vivre.

Saviez-vous que dans 25 ans le monde comptera 2 millions de centenaires ? Que le nombre de jeunes de moins de 25 ans est en train de baisser sur la moitié de la planète ? Qu'en Californie, des chercheurs sont

convaincus de pouvoir nous faire tous vivre 500 ans ? Qu'au Japon on dote les travailleurs âgés d'exosquelettes pour qu'ils continuent à porter des charges lourdes ? Voilà bien le grand paradoxe du vieillissement ! Tout le monde se voit vieillir, mais, finalement le phénomène est bien mal connu, les informations sont dispersées, partielles, trop techniques... Pour comprendre simplement le vieillissement, voici enfin un ouvrage qui fait le tour de la question : aspects biologiques, démographiques, sociaux, quotidiens, économiques... Vous apprendrez tout ce qu'il faut savoir sur ce sujet si important pour nous tous.

## **58 – LES YEUX D'ARTHUR**

**Jean-Frédéric VERNIER // Année 2019 // Ateliers Henry Dougier**

Une amitié plus forte que le bénévolat

" Tu me tiendras la main, Frédéric ? Tu tiendras la main d'Arthur ? Du début à la fin ? " Chaque lundi, Jean-Frédéric Vernier vient voir Arthur dans son foyer du 16<sup>e</sup> arrondissement de Paris. Jean-Frédéric est bénévole accompagnant pour les petits frères des Pauvres ; Arthur, lui, est un vieil homme handicapé mental.

Au fil de ces rencontres, de ces moments partagés, un lien fort, tendre et subtil se tisse entre les deux hommes, source d'étonnement et de réconfort pour l'un comme pour l'autre. L'auteur nous plonge dans les joies, les peines et les obsessions d'Arthur, nous invitant ainsi à découvrir son univers.

## **59 – NOUS NE VOULONS PAS VIEILLIR SEULS !**

**Véronique CHATEL // Année 2020 // Editions Erès**

On le sait, l'être humain a besoin de contacts et de relations avec les autres pour se sentir vivant, et ne pas devenir fou. Un excès de solitude peut favoriser l'apparition de troubles psychiatriques. Ce que l'on ne sait pas en revanche, c'est comment développer, ou au moins entretenir, des liens sociaux et amicaux tout au long de sa vie. Au-delà du constat de l'isolement des gens qui vieillissent longtemps, ce livre apporte des solutions pour vieillir en liens – habitats ouverts sur les autres, accessibilité du territoire, relations intergénérationnelles réinventées. L'auteure brosse le portrait de nombreux acteurs – des vieux qui ont dit « non », des professionnels engagés – pour changer la place des vieux dans notre société.

## **60 – VEILLIR DANS UNE SOCIÉTÉ DECONNECTÉE – QUELS ENJEUX POUR LE VIVRE ENSEMBLE ?**

**Philippe PITAUD // Année 2021 // Editions Erès**

Comment préserver le lien social indispensable pour nos aînés fragilisés dans cette société connectée ? Les auteurs envisagent les avantages et les inconvénients de la révolution numérique sur la vie quotidienne des personnes âgées et les pratiques des personnes, aidants et professionnels, qui en prennent soin. La période de crise pandémique que nous traversons a mis en exergue les préoccupations liées au vivre ensemble, à l'isolement, à la solitude, aux méfaits de l'illectronisme avec ses laissés-pour-compte du tout numérique, mais aussi ses bienfaits en termes de communication pour celles et ceux qui savent l'utiliser. Elle pose également la question du maintien de la citoyenneté dans toutes ses formes d'expression et à tous les âges de la vie, des échanges entre les générations, du partage du tout et du rien ensemble. Confinement, déconfinement, reconfinement ont contribué à l'exclusion des personnes les plus fragilisées dont certaines par l'avancée en âge. Ce livre amène à réfléchir sur notre monde qui se replie, de manière insidieuse, sur les échanges virtuels.



## **61 – VIVRE AU QUOTIDIEN AVEC LA PERSONNE AGEE – GUIDE PRATIQUE D’ACCOMPAGNEMENT POUR UNE BIEN-TRAITANCE MUTUELLE**

**Chantal SERVAIS // Année 2021 // Chronique Sociale**

Tout métier relationnel implique de se connaître et de comprendre son propre fonctionnement pour ensuite mieux comprendre l'autre. La psychologie et la communication sont à la base de la relation. Ce guide donne les clés essentielles afin de comprendre, d'appréhender une posture adaptée et donc d'agir au mieux dans l'accompagnement de la personne âgée.

## **62 – 100 MOTS POUR LUTTER CONTRE L’ISOLEMENT DE NOS AINES – PLAIDOYER POUR UN EVEIL DES CONSCIENCES**

**Collectif Les Petits Frères des Pauvres // Année 2021 // Fauvre Eds**

*Aujourd'hui, en France, 1 personne âgée sur 4 souffre d'isolement. Parmi elles, 300 000 sont en état de "mort sociale", privées des liens et des plaisirs simples et essentiels de la vie. Une personne âgée isolée est une personne en souffrance, et pour nous, cette situation est inacceptable.* » - La crise sanitaire liée à la Covid-19 a mis en lumière l'insupportable solitude des personnes âgées et l'impuissance des politiques publiques à y faire face. Plus que jamais, la nécessité de prendre soin des plus fragiles a révélé l'urgence de faire émerger un projet de société fondé sur l'entraide, la bienveillance et la solidarité. - Comment contribuer à une société plus fraternelle ? Changer de regard, Euthanasie, Inclusion, Jeunes, Robotisation, Sexualité... Autant de termes choisis pour répondre à cette question, et réaffirmer l'engagement des Petits Frères des Pauvres depuis toujours : lutter contre l'isolement de nos aînés. - Un ouvrage d'utilité publique, sous forme d'abécédaire, avec la contribution de Laure Adler

## **63 – MON PAYS C’EST LA RELATION – ACCOMPAGNER DES PERSONNES AGEES**

**Véronique LANG // Année 2022 // Mediaspaul QC**

Accompagner des personnes âgées vulnérables est le lot de proches aidants et de professionnels de plus en plus nombreux. Cette expérience comporte richesses et défis, en particulier quand le grand âge amène des pertes cognitives. Le présent livre s'adresse à tous ceux et celles qui cherchent des points de repère sur ce chemin. Accompagnatrice dans une maison de retraite, Véronique Lang y raconte ses apprentissages et y témoigne de ses découvertes. Sa plume fine et pleine de tendresse fait comprendre les singularités d'un pays où la relation est à l'avant-plan, et donne le goût de l'explorer. Ce petit livre convie à oser une aventure pleine d'humanité.

## **64 – VIEILLIR ENSEMBLE. UN TOUR DU MONDE DES SOLUTIONS QUI RAPPROCHENT LES GENERATIONS**

**Clément BOXEBELD et Julia MOURRI // Année 2020 // Editions Points**

La vieillesse est-elle un naufrage ? Chateaubriand en était convaincu. Et pourtant, rien n'est moins sûr. Pour changer de regard sur l'âge, Julia Mourri et Clément Boxebeld partent à la rencontre des vieux du monde entier. Sur leur route, ils découvrent le jeu musclé des Soccer Grannies sud-africaines ; la joie de vivre des résidents de maisons multigénérationnelles au Japon, en Allemagne et ailleurs ; le dévouement des retraités belges, engagés auprès de jeunes migrants... Ces héros du troisième âge, moteurs du changement, participent à un rapprochement des générations plus nécessaire que jamais. Un livre engagé qui pose les jalons d'une société basée sur la solidarité.

**65 – JE M’AMUSE A VIEILLIR – LE CERVEAU MAITRE DU TEMPS****Yves AGID // Année 2020 // Editions Odile Jacob**

Dans ce livre, le professeur Yves Agid, neurologue, spécialiste des maladies du cerveau, nous montre que vieillir ne dépend pas seulement du temps qui passe : vieillir dépend surtout de notre cerveau. A partir de sa longue expérience clinique et scientifique, il nous expose sans langue de bois, mais toujours avec humour, les progrès réalisés dans la compréhension et le traitement des maladies neuro-dégénératives. Si on veut améliorer le bien-être des personnes âgées, il faut comprendre ce qu'on appelle vieillir : quels sont les fondements biologiques du vieillissement ? Et puisque le cerveau est en première ligne, comment se traduit le vieillissement cérébral ? En fait, vieillir n'est pas une maladie. C'est la vie tout simplement. Peut-être la plus importante partie de l'existence, et qu'on peut vivre intensément !

**66 – CES BENEVOLES, CONSTRUCTEURS DE DEMOCRATIE CONTRIBUTIVE !****Dominique THIERRY // Année 2020 // L’Harmattan**

Cet ouvrage dresse le portrait de bénévoles de toutes origines sociales, de tous les âges. Le bénévolat n’est pas ringard : le bénévole n’est pas une « belle âme » mais quelqu’un qui « veut fortement du bien à l’autre » et qui engage son intelligence, son cœur et son temps pour y parvenir. En contrepartie, il trouve plaisir, lien social, utilité et sens. Face aux démocraties représentative, sociale et participative qui ne vont pas bien, une quatrième émerge : la démocratie contributive, faite par des citoyens engagés.

**67 – BIENVENUE CHEZ SEVERINE – LE TEMOIGNAGE D’UNE ACCUEILLANTE FAMILIALE****Séverine BELLIER // Année 2020 // Flammarion**

Il y a quelques années, j’ai quitté un métier qui ne me rendait pas heureuse et je suis devenue accueillante familiale pour personnes âgées. Cela consiste à vivre avec deux ou trois pensionnaires au sein de ma famille, dans ma propre maison. Il s’agit d’une alternative aux EHPAD encore méconnue. L’expression “accueillante familiale” le dit bien : dedans, il y a le mot “famille”, c’est-à-dire des sentiments, du réconfort, de la chaleur humaine, bien au-delà des simples services. J’exerce le plus beau métier du monde. Je n’aurais jamais cru pouvoir appeler “travail” des gestes quotidiens qui me sont si naturels. Bien sûr, je donne, mais je reçois tellement ! Certes, mon quotidien n’est pas qu’un chemin semé de roses, on vit parfois des moments compliqués, voire des deuils, mais chaque jour, je me lève avec le sourire, parce que je vais donner du bonheur à mes pensionnaires. Mon expérience m’a prouvé qu’on peut rester heureux jusqu’au bout, peu importe son âge. Dans ce témoignage, Séverine Bellier raconte avec émotion, humour et générosité son quotidien haut en couleur au service de nos aînés. Un vent d’espoir et de gaieté sur un sujet qui nous concerne tous.

**68 – DAME DE COMPAGNIE – EN IMMERSION AU PAYS DE LA VIEILLESSE****Ixchel DELAPORTE // Année 2021 // Editions Rouergue**

Pendant plusieurs mois, Ixchel Delaporte s’est glissée dans la peau d’une dame de compagnie, ces femmes qui s’occupent des personnes âgées dépendantes. Elle nous raconte cet univers parallèle où la lenteur de l’extrême vieillesse se conjugue à l’activité frénétique de travailleuses sans merci. Avec humanité, elle fait le portrait de celles et ceux dont elle s’est occupée ou qui furent ses compagnes de travail. Une impressionnante et nécessaire immersion au pays de la vieillesse contemporaine.

## **69 – VIEILLESSE OBLIGE**

**Paule GIRON et Philippe GUTTON // Année 2021 // In Press Eds**

Paule Giron et sa plume acérée et tendre sont de retour ! Avec son inépuisable énergie, cette toujours jeune auteure de 92 ans vient une nouvelle fois secouer nos idées reçues sur la vieillesse. La vieillesse nous oblige ! affirme Paule Giron. Et il faut savoir profiter pleinement et jusqu'au bout de chaque instant de vie. Et en avant pour un programme soutenu : elle nous invite à « virer les charentaises qui ont élu domicile dans nos têtes », oser vieillir, accepter la perte, changer son regard. Alors la vieillesse : diminution ou transformation ? Bien sûr le potentiel physique est amené à diminuer. Mais la transformation est possible si l'esprit reste vaillant, ouvert, y compris sur soi. Et c'est un changement de paradigme que propose Paule Giron en invitant à construire pour cet âge un véritable projet de vie.

## **70 – VEILLIR N'EST PAS UN CRIME ! POUR EN FINIR AVEC L'AGISME**

**Véronique Lefebvre des Noëttes // Année 2021 // Editions du Rocher**

L'espérance de vie s'allonge. Chance ou malédiction ? Autrefois respectées, les personnes très âgées sont oubliées dans des lieux dévolus à la fin de vie loin du regard d'une société vouée à la performance.

Malheur aux personnes très âgées, parfois polypathologiques, qui ne correspondent pas à l'image du « sénior dynamique » des publicités ! La valeur de ces vies « diminuées » est de plus en plus relativisée, et souvent intériorisée, entraînant une perte de confiance en soi, voire des dépressions ou un « phénomène de glissement » de très nombreuses personnes isolées qui se sont laissées mourir pendant la crise du Covid.

Les « très-vieux », peu capables de défendre leurs droits, sont une minorité discriminée à une époque où les demandes de respect et d'égalité des différents groupes de la population vont pourtant croissant.

Dans cet ouvrage bouleversant, le Dr Véronique Lefebvre des Noëttes montre pourtant les solutions et la douceur de vieillir bien et nous fait entendre la voix et l'amour de la vie de nos aînés oubliés.

## **71 – DVD – LA VIE DES GENS**

**Olivier DUCRAY // Année 2015 // Editions Tamasa**

Saisons après saisons, la pétillante Françoise, infirmière libérale, illumine la vie des gens. Avec beaucoup d'humour et de tendresse, elle fait bien plus que soigner nos aînés... elle préserve le lien social.

## **72 – DVD – PRENDRE SOIN – UN AUTRE REGARD SUR LE METIER DE SOIGNANT**

**Bertrand Hagenmuller // Année 2020**

Une immersion dans le quotidien de quatre soignant(e)s évoluant dans les unités Alzheimer de maisons de retraite. Aux côtés de Claire, Luca, Antoinette et Lika on découvre ce qui rend le soin possible, les gestes d'un métier méconnu, fait de patience, d'habileté, d'intelligence, de tendresse et souvent d'amour.