

Idées pour favoriser une bonne convivialité

... même lorsque les forces physiques ou mentales diminuent.



Se retrouver régulièrement, cuisiner les uns pour les autres, partager un repas et échanger – telle est l'idée centrale d'une Tavolata. Les membres d'une table ronde y trouvent un sentiment de solidarité et de proximité, de plaisir et de joie. Ces rencontres régulières favorisent la création d'un réseau relationnel et l'entraide au quotidien. Elles constituent également un remède efficace contre la solitude chez les personnes de +55 ans.

Mais dans chaque Tavolata, il peut arriver qu'un membre devienne moins mobile, se plaigne de plus en plus de douleurs, n'ose plus cuisiner, oublie des rendez-vous ou le contenu des conversations, ait des problèmes d'audition ou de vue, ou se comporte différemment au sein du groupe. Cela peut déstabiliser non seulement la personne concernée, mais aussi l'ensemble du groupe – et devenir un défi pour tous.

Des questions peuvent alors surgir: comment pouvons-nous, en tant que groupe, gérer cette situation ? Pouvons-nous faire quelque chose pour que la personne concernée puisse continuer à participer à nos rencontres? Comment pouvons-nous rester en contact avec elle?

Avec cette publication, nous souhaitons vous encourager à aborder ce sujet au sein de votre groupe et peut-être à mettre en œuvre l'une ou l'autre idée.

Nous serions ravis que vous nous fassiez part de vos expériences. Nous sommes à votre disposition si vous avez d'autres questions: romandie@tavolata.ch.

Merci de vous engager pour une bonne entente entre les personnes, même et surtout en ces temps difficiles.

Association Tavolata

Idées pour favoriser une bonne convivialité

Nous sommes tous différents - et nous changeons. Parfois physiquement, parfois mentalement ; parfois lentement, parfois rapidement. Le physique et le mental sont souvent liés: La douleur peut provoquer de l'agitation, une perte progressive de la vue peut entraîner un repli sur soi et le stress psychologique peut ralentir le processus de guérison d'une maladie physique.

Nous sommes aussi différents que changeants. L'intérêt mutuel nous aide à créer une bonne entente et à contribuer à ce que tous les membres du groupe puissent participer. Dans le même temps, nous respectons les limites de tous les participants.

Voici quelques pistes pour identifier et aborder les changements au sein du groupe:

1. Montrer de l'intérêt

L'intérêt peut être source de confiance, de joie et de réconfort et lever les inhibitions. Nous pouvons montrer notre intérêt à une personne affectée par des changements physiques ou mentaux de différentes manières:

- Nous pouvons accueillir chaleureusement la personne en tant qu'invité, même si, par exemple, elle ne peut plus assumer le rôle d'hôte ou seulement avec de l'aide.
- Nous pouvons demander à la personne ce qu'elle peut assumer elle-même et ce que nous pouvons assumer pour elle.
- Nous pouvons discuter lors de nos réunions des aides auxquelles nous voulons être attentifs (voir les autres domaines thématiques).
- Dans notre groupe, nous limiterons peut-être volontairement le temps consacré à la discussion sur les maladies, car le plaisir et la joie doivent rester au premier plan. Cependant, si une personne est affectée par des changements, cela peut être un soulagement de pouvoir parler des plaintes et des problèmes. Dans cette situation, les questions nous aident à mieux comprendre les besoins, les joies et les craintes de la personne concernée - et peut-être aussi à voir si nous pouvons faire quelque chose pour elle. Exemple: „Puis-je vous demander comment vous gérez ces changements? Comment pouvons-nous vous aider concrètement?“
- Nous pouvons surprendre la personne de temps en temps avec quelque chose qu'elle aime.

2. Permettre la participation

Nous pouvons notamment montrer notre intérêt pour la personne concernée en lui facilitant la poursuite de sa participation à nos réunions. Nous pouvons les encourager à communiquer:

- de quel type de soutien elle a besoin avant, pendant et après les réunions, par exemple un service de transport, un accompagnement à pied jusqu'à la table ou une aide pour préparer le repas.
- du type de soutien dont elle a besoin pour les activités qu'elle souhaite entreprendre pour contribuer à la réussite de la réunion.

Les contributions au groupe peuvent être très variées: par exemple, apporter un dessert, une fleur, un poème ou partager un souvenir.

3. Garder à l'esprit les limites de toutes les parties prenantes

Gérer ses propres changements physiques et mentaux ainsi que ceux des autres peut être un défi. En parler demande de l'intimité, de l'empathie et parfois du courage - et concerne aussi les propres limites. Celles-ci sont parfois plus larges, parfois plus étroites.

Nous pouvons aborder ces limites en groupe ou en privé (par ex: „Aujourd'hui, j'ai été très nerveux“. „Cela m'a dépassé“. „Je ne suis pas très à l'aise avec ça“) et réfléchir ensemble à la manière dont nous voulons continuer à organiser la communauté de table - notamment pour que tous les participants aient suffisamment leur mot à dire.

Peut-être sommes-nous suffisamment familiers pour discuter de la manière dont nous souhaiterions être traités en cas de changement physique ou mental ou de la durée et des conditions de notre participation à la Tavolata?

C'est un grand défi de trouver un équilibre entre les différents besoins et de trouver une façon appropriée de les gérer. Parfois, il faut prendre des décisions pour le groupe. Il peut s'avérer nécessaire d'aborder des sujets qui fâchent. En même temps, nous prenons soin de la dignité de chaque personne. De telles discussions peuvent être stimulantes.

Lorsque nous sommes confrontés à de nouveaux défis, des erreurs peuvent se produire ou des situations peuvent s'envenimer. Mais nous pouvons essayer de corriger les erreurs en nous excusant et en faisant le prochain petit pas. L'acceptation et la bienveillance nous aident à progresser.

4. Que faire lorsque la vision se détériore?

- Nous donnons aux personnes malvoyantes et même malentendantes une place dos à la fenêtre et nous éclairons bien la table de la salle à manger sans les éblouir. Cela permet de mieux distinguer les visages des personnes qui parlent et les objets sur la table.
- Nous informons la personne de choses et de processus qu'elle ne peut pas voir précisément, par exemple: „Sonia est sortie un instant, elle ne peut pas vous entendre en ce moment“. Un couvert contrasté (par exemple un set de table foncé et de la vaisselle claire) peut aider à mieux utiliser la vision encore disponible lors des repas. Nous pouvons décrire quel aliment se trouve où dans l'assiette („Les haricots se trouvent en haut, le poulet est à gauche et le riz à droite...“). C'est non seulement utile pour la personne malvoyante, mais c'est aussi un rituel valorisant pour les cuisiniers lorsqu'ils servent à table.

→ Pour en savoir plus et obtenir de l'aide: www.tavolata.ch/vivre-ensemble

5. Que fait si l'audition se détériore?

- Lorsque nous nous adressons à la personne, nous tournons notre visage vers elle et lui parlons plus lentement et plus clairement sans parler plus fort. Nous veillons à ce qu'elle puisse suivre la conversation - par exemple, en évitant que tout le monde parle en même temps.
- Nous donnons à la personne malentendante des mots-clés sur ce qui a été dit et la faisons participer activement à la conversation: Nous venons de parler de ...“. Qu'en pensez-vous?“
- Nous pouvons également demander délicatement à la personne si elle dispose d'un appareil auditif et si celui-ci est allumé. Et nous pouvons nous encourager mutuellement à utiliser ces aides techniques.

→ Pour en savoir plus et obtenir de l'aide: www.tavolata.ch/vivre-ensemble

6. Que faire quand la mobilité, la force et la dextérité diminuent?

- Si la motricité ou la préhension sont limitées, nous pouvons encourager la personne concernée à apporter ses aides à la prise de repas (par exemple, des couverts à manche épais, un gobelet à bec). Nous pouvons également proposer une paille.
- Face à des tremblements, nous pouvons préparer nos repas sous forme de fingerfood.
- Pour prévenir les chutes, nous éliminons les obstacles au sol, par exemple en fixant les bords des tapis avec du ruban adhésif et nous gardons également un œil sur nos animaux de compagnie.

→ Pour en savoir plus et obtenir de l'aide: www.tavolata.ch/vivre-ensemble

7. Que faire quand les souvenirs se perdent?

- Nous parlons de sujets ou entretenons de petits rituels familiers à la personne.
- Nous parlons calmement, en utilisant des phrases courtes avec des mots simples et en maintenant un contact visuel.
- Nous posons des questions auxquelles il est possible de répondre par „oui“ ou par „non“, et une seule question à la fois.
- Si la communication verbale est difficile, nous pouvons guider la personne vers la table en lui touchant l'épaule ou le bras, par exemple.
- Nous écoutons de la musique ou regardons des images ensemble. Cela permet de créer une belle ambiance.
- En cas d'agitation, nous pouvons proposer une activité, par exemple le pliage de serviettes. L'agitation peut également être le signe d'un besoin d'uriner ou d'aller à selle, de douleurs ou d'un surmenage - nous pouvons le demander avec précaution.
- Notre patience et notre calme indiquent à la personne concernée que nous la prenons au sérieux - même si elle se répète plusieurs fois.

→ Pour en savoir plus et obtenir de l'aide: www.tavolata.ch/vivre-ensemble

8. Que faire lorsque les personnes se retirent, semblent tristes ou anxieuses?

- En discutant, nous pouvons demander „Comment ça s'est passé depuis notre dernière rencontre?“ Cela invite à partager non seulement l'état d'esprit actuel, mais aussi des expériences vécues. C'est souvent plus facile que „Comment vas-tu?“
- Peut-être parviendrons-nous à dire authentiquement „Je comprends“. Ou nous demandons à la personne concernée „Dites-m'en plus.“
- Nous pouvons apporter du réconfort ou du calme par le biais de notre langage corporel, par exemple en hochant la tête de manière compréhensive ou en tenant une main.
- Si une personne s'isole de plus en plus, nous pouvons programmer des visites en dehors de nos réunions ou déposer un petit cadeau devant la porte ou dans la boîte aux lettres.

→ Pour en savoir plus et obtenir de l'aide: www.tavolata.ch/vivre-ensemble

9. Que faire si les membres ne peuvent plus assister aux réunions en raison de leurs handicaps ?

Si des personnes déménagent dans une maison de retraite ou de soins ou si elles ne peuvent plus participer aux réunions pour d'autres raisons, d'autres membres peuvent être prêts, individuellement ou en groupe. Ainsi, le contact peut être maintenu.

10. Que faire quand les membres meurent?

- Lors d'une réunion, nous faisons nos adieux en groupe: nous gardons une dernière fois la place de la personne, échangeons des souvenirs et pourrions effectuer un petit rituel avec de la musique, un texte ou une image. Nous nous pourrions aussi raconter de belles anecdotes amusantes et garderions ainsi un bon souvenir de la personne.
- Lors de la prochaine réunion, nous choisissons un nouveau plan de table et créons délibérément un nouveau départ. Nous essayons de maintenir le rythme des réunions.

Parfois, un peu d'humour aide aussi à surmonter les défis et le deuil. Il est impossible de rire de la gravité, mais l'humour peut aider à retrouver un peu de légèreté et de courage.

Mentions légales

Éditeur: Association Tavolata

Cette publication a été élaborée en collaboration avec le Conseil de Tavolata et des experts au cours de l'année 2025 et publiée au printemps 2026.