

10 idées pour un vivre-ensemble harmonieux

Que faire lorsque les forces physiques ou mentales diminuent? C'est sans doute une question qui vous préoccupe, vous aussi, de temps à autre. Avec ces dix idées pour un vivre-ensemble harmonieux, nous souhaitons vous encourager à reconnaître les changements au sein de votre Tavolata et à en parler ouvertement.

1 Témoigner de l'intérêt

«Cela devient trop lourd pour moi avec ma maladie, et je pourrais être un fardeau pour vous.»

- La personne peut continuer à faire partie du groupe, même si, à l'avenir, elle s'implique d'une autre manière.
- Posez des questions: qu'aimerais-tu encore prendre en charge toi-même? En quoi pouvons-nous t'aider?
- Les maladies ont leur place, mais ne doivent pas être le sujet principal de toute la rencontre.
- De petites attentions pour montrer que l'autre fait partie du groupe.

2 Permettre à tout le monde de participer

«Je n'ai plus la force de cuisiner.»

- Clarifiez ensemble quel est le soutien nécessaire avant, pendant ou après la rencontre.
- Au besoin, organisez une aide pour la cuisine, le transport ou l'assistance.
- La contribution des participants n'est pas forcément culinaire: une fleur, un poème ou le partage d'un souvenir est précieux.

3 Respecter les limites de chaque participant-e

«Je ne supporte plus les lamentations.»

- Nous pouvons exprimer nos propres limites, que ce soit en groupe ou en privé, même si c'est désagréable.
- Il est utile de parler de la manière dont nous voulons être traités quand nos capacités physiques ou mentales changent.
- Une tavolata peut prendre une décision dans l'intérêt du groupe.
- Veillez à la dignité de chaque personne. L'acceptation et la générosité sont indispensables pour aller de l'avant.

4 Quand la vue se détériore

«Je ne reconnais plus ce qu'il y a dans mon assiette.»

- Choisissez, pour une personne qui ne voit pas bien, une place dos à la fenêtre et veillez à un éclairage clair et non éblouissant: ainsi elle reconnaîtra plus facilement le visage des autres personnes.
- Utilisez les contrastes, par exemple, de la vaisselle claire et un set de table foncé.
- Décrivez ce qu'il y a dans l'assiette, par exemple dans le sens des aiguilles d'une montre en partant du haut.
- Racontez à la personne ce qui se passe au-delà de la table.

5 Quand l'audition se dégrade

«Je ne comprends rien quand tout le monde parle en même temps.»

- Tournez le visage vers votre interlocuteur quand vous parlez.
- Ne parlez pas seulement plus fort mais plus lentement et distinctement.
- Veillez à ce que les gens ne parlent pas tous en même temps.
- Résumez brièvement le sujet de la conversation.

6 Quand les souvenirs s'estompent

«Ça, tu me l'as déjà raconté.»

- Parlez calmement, en faisant des phrases courtes et en maintenant le contact visuel.
- Posez des questions simples auxquelles on peut répondre par oui ou par non.
- Ne posez qu'une seule question à la fois.
- Maintenez vos rituels, comme écouter de la musique ou regarder des photos.
- Faites preuve de patience, même si vous devez vous répéter.

7 Quand certains ne peuvent plus participer

«Je pars en maison de retraite et je ne pourrai plus participer.»

- Planifiez des visites individuelles ou en groupe.
- Apportez de petites attentions.

8 Quand un membre du groupe décède

«Sa place reste vide aujourd'hui.»

- Dites adieu ensemble (laissez la place libre, partagez des souvenirs) et organisez un petit rituel.
- Au prochain rendez-vous, repartez sur de nouvelles bases, par exemple avec un nouveau plan de table.
- Essayez de maintenir le rythme des rencontres.

9 Quand la mobilité, la force ou la dextérité diminuent

«Le verre me glisse des mains.»

- Utilisez naturellement les aides, par exemple les couverts avec un manche épais ou une paille.
- Proposez des amuse-bouches si une personne tremble beaucoup.
- Évitez les risques de chute, par exemple en fixant le tapis avec du ruban adhésif.

10 Quand les personnes se replient sur elles-mêmes, semblent tristes ou anxieuses

«C'est trop pour moi en ce moment.»

- Intéressez-vous aux autres: comment ça va depuis notre dernière rencontre?
- Avec le langage corporel, transmettez calme et réconfort.
- Restez en contact même en dehors des rencontres fixées et rendez visite à l'un ou l'autre de temps en temps.
- De petits gestes de solidarité peuvent faire toute la différence.

«10 IDÉES POUR BIEN VIVRE ENSEMBLE, MÊME QUAND LES FORCES PHYSIQUES OU MENTALES DIMINUENT»

Cette publication est le fruit d'impulsions issues de précédentes rencontres Tavolata. Celles-ci ont été discutées avec des spécialistes et le Conseil de Tavolata, ce qui a permis d'intégrer d'autres commentaires précieux. Merci beaucoup! La publication détaillée est disponible sur: www.tavolata.ch/fr/vivre-ensemble

