



## Votre Newsletter MAC du mois de juin 2021

### EDITO

---

Vers une réouverture des Maisons d'accueil communautaires ?

La réouverture des MAC se profile t'-elle ? Le contexte général de diminution des contaminations et du nombre de décès, la campagne de vaccination, constituent des indicateurs favorables. Les MAC, structures d'accueil non reconnues et non subventionnées établissent leurs propres conditions à la reprise en fonction des locaux disponibles, du type de personnes accueillies, de la possibilité de mettre en place les conditions de sécurité et bien sûr du souhait des participants de se retrouver. En perspective de cette reprise, les animatrices et moi-même avons réfléchi aux précautions et actions à activer. Le document ainsi conçu est à votre disposition si ce n'est déjà fait !

En attendant cette reprise, saluons encore tous vos efforts, chères animatrices pour garder le lien avec les participants forcés de ne plus participer. L'échange, la rencontre, la « reliance » sont au cœur du projet des MAC, vous l'avez bien compris et vous l'avez fait vivre !

Cette newsletter est la vôtre !

Que l'information circule, qu'elle parvienne à vos pouvoirs organisateurs, que vos projets et vos activités même limités, ne restent pas dans l'ombre.

Bonne lecture !

**Martine Balthazart**  
martine.balthazart@admr.be

### LE CRÉATEUR DE LIENS - POUR RAPPEL

---

YUUGI est un projet d'**échange de correspondance** de l'ASBL SENRJ sensibilisée à l'isolement des seniors. Nos vous en avons parlé lors du numéro précédent. Intéressée ? Des flyers sont disponibles à l'ADMR. Il suffit de les demander.



YUUGI - Le messenger créateur de liens

**www.yuugi.be • 067/400.410**

## AU SOMMAIRE :

---

- **Edito : En guise d'introduction**

---

- **Rappel projet YUUGI**

---

- **Enquête Fondation roi Baudouin : seniors et solitude**

---

- **Retour sur les groupes de paroles des animatrices**

---

- **Rappel des formations à venir**

---

- **Et par chez vous, que se passe t'il ?**

---

## UNE ENQUÊTE DE LA FRB – BON À SAVOIR.

---

En quelques mots, la FONDATION ROI BAUDOUIIN a réalisé une enquête auprès de 2.000 seniors non (encore) dépendants. Ils ont été interrogés sur le regard qu'ils portent sur leur avenir.

La solitude est évoquée : elle renforce si besoin est (encore) de le prouver l'utilité des MAC comme projet de soutien social et de rempart contre l'isolement.

**Voici les chiffres --->**



# LES SENIORS SONT HEUREUX, MAIS LE SENTIMENT DE SOLITUDE AUGMENTE CHEZ LES PLUS DE 75 ANS

## 7,4

L'INDICE DE BONHEUR DES +60 ANS,  
NON-DÉPENDANTS D'AIDE, ATTEINT  
EN MOYENNE 7,4 SUR 10

Quel regard les plus de 60 ans portent-ils sur la vie ? Et sur l'avenir ? Quels sont leurs souhaits, expériences, attentes et besoins ? La Fondation Roi Baudouin a fait réaliser une vaste étude auprès de personnes âgées de 60 à 84 ans qui ne sont pas (encore) en situation de dépendance. Une catégorie de la population relativement satisfaite, même s'il faut être très attentif au sentiment croissant de solitude d'une assez grande partie d'entre elle.



## 10%

PRÉFÈRENT VIVRE EN MAISON  
DE REPOS ET DE SOINS SI ELLES  
NE SONT PLUS AUTONOMES

## 24%

DES 75-79 ANS SE SENTENT SEULS PLUSIEURS  
FOIS PAR SEMAINE, VOIRE CHAQUE JOUR.  
UN CHIFFRE ENCORE PLUS CRIANT DE

## 29%

POUR LES 80-84 ANS.



## 56%

SOUHAITENT S'INVESTIR DANS UN  
RÉSEAU DE QUARTIER, SI UN TEL  
EXISTAIT PRÈS DE CHEZ EUX.

## 14%

DES +60 ANS SONT DÉJÀ  
ACTIFS DANS UN RÉSEAU  
DE QUARTIER.

La majorité préfère rester chez soi, même en n'étant plus autonome.



Imaginez que vous deveniez vous-même dépendant de l'aide. Par quelles personnes préféreriez-vous être soigné ? (top 3 des réponses - ouverture croissante à l'idée de faire appel à l'aide de soignants professionnels)



Les seniors veulent utiliser des systèmes électroniques si cela leur permet de continuer à vivre de façon autonome.



La Fondation Roi Baudouin a fait réaliser cette étude auprès d'un échantillon représentatif de plus de 2.000 personnes âgées de 60 à 84 ans en Belgique, qui ne sont pas (encore) en situation de dépendance, entre la dernière semaine de septembre et la première semaine de novembre 2020. Les résultats peuvent être comparés à ceux de la même enquête réalisée pour la première fois en 2017. Vous pouvez consulter le communiqué et les résultats complets sur [www.kbs-frb.be](http://www.kbs-frb.be).



## RETOUR SUR LES GROUPES DE PAROLES DES ANIMATRICES :

---

### **3 groupes de paroles pour 3 moments dans cette période particulière.**

**Mars 2021** : 1er groupe de paroles : moment d'une pause et d'un bilan. De quoi suis-je fière ? Quelle a été ma contribution dans cette période ? Qu'ai-je appris ? La colère et la tristesse ont fait place au lâcher prise et à la volonté. Les grands moments de fierté se situent dans la persévérance à garder le lien avec les participants avec des jeux, la livraison de colis-cadeau, de cartes postales, des communications téléphoniques, un courrier et ce pendant toute la période. La contribution la plus importante se situe sans aucun doute dans le LIEN « avoir servi de maillon » dans la solidarité et la sollicitude. Et les choses apprises ? L'apprentissage fut riche : sur la MAC, lieu pour « être » plus que pour « faire », assorti d'une leçon de sagesse sur la fragilité des choses : rien n'est acquis. Le rôle des bénévoles est souligné ainsi que la vigilance à reconstruire un autre projet.

**Avril 2021** : les animatrices sont motivées à avancer, à recommencer malgré les peurs exprimées sur la construction d'un nouveau futur. Une autre crainte surgit, celle de pouvoir retrouver le rythme. Les besoins exprimés sont surtout liés à la sécurité sanitaire évidemment : il s'agira de retravailler dans un climat sûr, que ce soit au niveau de l'information à recevoir du Pouvoir organisateur, les mesures à prendre, l'accueil des personnes désorientées, ...

Quelques actions sont proposées par le groupe : interroger le pouvoir organisateur, les participants ou communiquer une décision avec une question de fonds : comment aller à leur rencontre, les inviter à vivre ?

**Juin 2021** : moment d'échanges et de co-construction des conditions de reprise sanitaires à l'aide de l'intelligence du groupe. Le résultat ? Un document sous forme de check list prêt à l'emploi sur les points d'attention et les actions possibles. L'état d'esprit du moment est à « géométrie variable » : un certain découragement devant l'absence de perspectives claires quant à la reprise, « le parcours du combattant » est évoqué tant la prise de décisions est parfois difficile à obtenir. Pour celles dont la date de réouverture est plus claire, le ciel s'éclaircit, l'énergie resurgit : prêtes à démarrer !

### **Que retenir de ces groupes de paroles ?**

Ils furent un moment de rencontres, à l'instar des liens tissés entre animatrices et participants, un lieu de soutien, un espace conseils où les animatrices peuvent entr'elles échanger des bonnes pratiques, faire part de leur propre expérience.

Les groupes de paroles ont été mis en place pour s'adapter au contexte actuel, dans la mesure où les formations en présentiel ne démarreront qu'en septembre. Le format visio a des limites notamment techniques parfois inaccessibles pour certaines.

## RAPPEL DES FORMATIONS À VENIR

J'en profite pour rappeler les formations à venir :

La formation « **c'est quand qu'on rouvre et comment ?** » initialement prévue le 07 mai et annulée sera reportée à une date encore inconnue, probablement début septembre.

« **Intégrer nos aînés souffrant de difficultés cognitives dans les MAC** »  
-> 14 septembre.

« **Le travail avec les bénévoles** »  
-> 07 octobre.

« **Secourisme** » (recyclage)  
-> 16 novembre.



## ET PAR CHEZ VOUS, QUE SE PASSE-T-IL ?

**Régine Broset** de la MAC de Héron nous livre un beau témoignage de son travail de soutien durant ces longs mois de fermeture et de l'évolution des relations tissées entre les participants absents et elle-même.



### Être animatrice de Mac en temps Covid

Je ne vous parlerai pas d'un temps que les moins de 15 mois ne peuvent pas connaître. Il y avait en ce temps-là des espaces dédiés à nos aînés ou la papotte, les échanges, les repas et les animations se faisaient dans une certaine insouciance démasquée, ou il faisait bon se rencontrer et se chouchouter.

Mais cela c'était avant. Avant que cette petite bestiole microscopique ne nous oblige à réinventer nos vies, nos contacts, notre métier. À l'image de notre société bouleversée, notre Mac aussi a dû s'adapter. Comment garder le contact avec nos participants ?

Surtout ne pas les abandonner, les soutenir, les écouter dans leur tristesse, dans leur solitude, dans leur colère face à l'impuissance générale. Face à leur peur de perdre ou de contaminer un de leurs proches, la peur tout court de partir, ou dans certains cas leur résignation ; alors que nous-mêmes, nous nous posons les mêmes questions.

En passant du temps avec chacun au téléphone, régulièrement, rigoureusement, de longues dizaines de minutes durant, la relation entre l'animatrice de groupe s'est doucement transformée en une relation bien plus intime, recueillant naturellement des confidences de vie et bien des secrets insoupçonnés. Et puis des moments plus légers aussi où chacun se rappelant leurs anecdotes d'enfance, d'adolescence. Les moments de solitude sont propices à l'introspection. Par ce que « affaire conclue » ça va bien un temps.

### Et la crise dure, et dure encore ...

Les sujets de discussions s'épuisent de plus en plus, à chacun de mes contacts, mes questions se font répétitives. Jusqu'à ce que je sente doucement que mes coups de fils sont de moins en moins attendus, surprendre des soupirs ou ne pas avoir de réponse et, contrairement au début des confinements, ils ne réagissent plus à l'appel en absence. La résignation



et le sentiment de profonde solitude du début s'est mue en une légère agoraphobie ou l'autre devient gêne et risque, fatigue et inconfort relationnel.

Voici maintenant que se profile doucement la réouverture de la Mac avec les questionnements qui l'accompagnent.

Pourrais-je retrouver la cohésion du groupe, comment vais-je gérer les peurs de certains, les manques de ceux qui sont partis ? Que va devenir la relation plus intime qui s'est installée avec chacun d'eux ? Vraiment la créativité et la bienveillance seront de mise pour encore réinventer notre Mac tous ensemble avec eux avec leur richesse, avec aussi les aménagements sanitaires et comme le chantait le groupe « Téléphone » en 1977, n'oublions pas de parler, parler dans l'hygiaphone.

## EN CONCLUSION

---

Merci à Régine pour ce partage sincère et traduisant bien une partie des réalités vécues. Le défi est lancé de se réinventer pour faire en sorte que les individualités se rejoignent !

Misons sur le talent des animatrices et sur la force du groupe !

Envoyez-nous vos sujets : textes, photos, témoignages,...

À très vite, j'espère.

**Martine**  
[martine.balthazart@admr.be](mailto:martine.balthazart@admr.be)

## ADMR

---

Route de Hannut, 55/2 - 5004 Bouge

Tél. : 081 20 79 90 - Fax : 081 20 79 99

[secretariat.cw@admr.be](mailto:secretariat.cw@admr.be)

[www.admr.be](http://www.admr.be)

Cette newsletter se  
réalise avec le soutien  
de la Région Wallonne.



# AViQ

Agence pour une Vie de Qualité

 Familles  Santé  Handicap